Jinsi ya Kurejesha Kutoka Matumizi ya Dawa ya Cocaine

* **Tafuta Msaada wa Kitaalamu:** Kupata msaada kutoka kwa wataalamu ni muhimu. Wanaweza kutoa matibabu na usaidizi unaofaa.

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.

* **Msaada wa Kikundi:** Kushiriki katika vikao vya msaada kama vile Licha ya Kukumbana na Matatizo (NA) kunaweza kusaidia.

* **Dawa:** Katika baadhi ya hali, dawa zinaweza kutumika ili

kupunguza dalili za kujiondoa. Daktari anaweza kuamuru dawa kama vile Naloxone au zile zinazolenga COMT na DRD2.

*** **Lishe Bora:** Kula chakula cha afya kunaweza kusaidia mwili wako kufufuka.**

*** **Mazoezi ya Kimwili:** Mazoezi yanaweza kupunguza msongo wa mawazo na kuboresha hali yako.**

*** **Usisahau Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaoweza kusaidia katika safari hii.**

*** **Msaada wa Ruhani:** Kwa wengine, imani inaweza kuwa chanzo cha nguvu.**

*** **Usimamezi:** Kurejesha**

kutoka kwa matumizi ya dawa ni mchakato, usikate tamaa.

*** **Msaada wa Msaada:** Tafuta huduma za usaidizi ambazo zinafaa kwako. Unaweza kupata maelezo zaidi kwenye findahelpline.com.**

*** **Uchunguzi wa Magonjwa:** Uchunguzi wa MTHFR unaweza kuwa muhimu katika baadhi ya matukio.**

*** **Msaada wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.**

*** **Mpango wa Matibabu:** Fuata mpango uliopangwa na wataalamu.**

*** **Usimamee:** Usikate tamaa, kurejesha ni safari.**

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

*** **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

*** **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

*** **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.**

*** **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

*** **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

*** **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu**

katika matibabu ya uraibu.

*** **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

*** **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

*** **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.**

*** **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

*** **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

*** **Usaidizi wa Kitaalamu:****

Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

*** **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

*** **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

*** **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.**

*** **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

*** **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu

hatari ya kurudi kwenye matumizi.

*** **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.**

*** **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

*** **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

*** **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.**

*** **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

*** **Usisahau Urahisi wa Kurejea**

Matumizi: Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.**

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.**

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.**

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.**

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

* **Msaada wa Kikaboni:** Familia na marafiki wanaweza kutoa msaada muhimu.

* **Usisahau Urahisi wa Kurejea Matumizi:** Kuwa macho kuhusu hatari ya kurudi kwenye matumizi.

* **Usaidizi wa Kitaalamu:** Tafuta mtaalamu aliye na uzoefu katika matibabu ya uraibu.

* **Msaada wa Kikaboni:**

Matumizi ya Mfumo wa Recovery Kernel.

Kokaini · Kokaini iliyochomwa · Freebase · Coke · Theluji · Jiwe · Benzoylecgonine

⚠ CHANZO CHA KUSAIDIA KUPUNGUZA HATARI – SI USAHAWA WA MATIBABU | Duru ya Dharura: piga simu Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 au tuma ujumbe wa maandishi Befrienders Kenya: +254 722 178 177.

COCHINI husababisha mashambulizi ya moyo na uvimbe wa ubongo – kwa watu wa umri wote.

Maumivu ya kifua wakati au baada ya matumizi ya dawa ya kookaini ni hali hatari inayohusisha moyo. Piga simu ya dharura mara moja kwa kupitia nambari Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112.

```

```

Tangazo kabla ya kuanza.

Koka ni dawa ambayo kitabu hiki kiliandikwa kwa kuzingatia, hata ikiwa kwa siri. Utabibu wa "Warrior" - ubongo unao na jeni ya Val/Val ya COMT ambao hufanya kazi duni katika hali ya kawaida, ambao unahitaji msisimko ili kuhisi kuwa hai, ambao hugundua kwenye koka ishara sahihi ya dopamine ambayo enezimu yake inayofyonza haraka mara kwa mara inakosa - koka ndiyo dawa inayopendelewa zaidi na "Warrior" kuliko nyingi zingine.

Hii si mfano. Kitabu kinasema waziwazi kwamba watu wa aina hii wanavutia kwa vitu ambavyo husababisha msisimuko—dawa za kulevya kama vile kokaini na methamphetamini, kiasi kikubwa cha kahawa—na pia kwa tabibu ya kusisimua: kamari, hatari, michezo kali, na uzoefu mpya wa ngono. Dawa hizo huongeza haraka sana homoni inayoitwa dopamine katika mwili, hata zaidi kuliko COMT inaweza kuondoa, na hivyo husababisha hisia ya kuwa hai ambayo hali ya kawaida haitoi.

Kuelewa hili si sababu ya kutoa radhi. Ni msingi wa utambuzi wa kila kitu kinachofuata. Dawa ya kokani haikuunda upungufu katika ubongo. Badala yake, ilichukua fursa ya upungufu uliokuwepo tayari. Kurejesha afya ni kujenga upya muundo wa nguvu bila kutumia dawa hiyo — maisha ambayo yamepangwa kulingana na mahitaji halisi ya kimfumo ya mtu huyo, kupitia njia ambazo hazina hatari ya kusababisha msiba wa moyo kwa umri wa miaka 32.

Kokaini ina tofauti na methamphetamini katika muundo wake, na mabadiliko hayo huathiri jinsi ya kufufuka. Meth husababisha kutolewa kwa dopamine kwa kinyume cha utaratibu wa usafirishaji, lakini kokaini inazuia uwezekano wa dopamine, serotonin, NA norepinephrine kuingia tena— hii ni "uvimbe wa mara tatu" ambao huunda tabia ya kipekee ya kokaini. Uvimbe huu wa mara tatu una maana kwamba mfumo wa serotonin pia unagharimu, na ongezeko la norepinephrine ndio husababisha hatari za moyo zinazohusiana na kokaini. Mchakato wa kufufuka unashughulikia vipengele vyote vitatu.

Na kuna tatizo la uchafuzi ambalo hakuna mwongozo kuhusu kokaini unaopaswa kuacha: idadi kubwa ya kokaini iliyopo sasa imechanganywa na levamisole, dawa

inayotumika kwa mifugo kuua minyoo na ambayo hupunguza chembechembe nyeupe za damu na inaweza kusababisha kifo. Hii si hatari tu. Imerekodiwa, ni ya kawaida, na haijulikani vya kutosha. Itapata sehemu yake mwenyewe katika mwongozo huu.

Sehemu ya 0 — Usalama wa Mara Moja: Soma Hii Kwanza.

⚠ COCAINE husababisha msiba wa moyo (mashambulizi ya moyo) na uvimbe wa ubongo (stroke) kwa watu vijana, wenye afya nzuri ambao hawakuwa na matatizo yoyote ya moyo hapo awali. Ikiwa una maumivu ya kifua, maumivu ya taya, maumivu ya mkono wa kushoto, upungufu wa pumzi, au kichwa kizito sana wakati au baada ya kutumia cocaine, piga simu Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 mara moja. USUBIRI.

Dharura ya Moyo.

CENTURION - Utaratibu wa kifo ambao ni wa kipekee kwa dawa ya cocaine kati ya madawa mengine yote yanayochochea.

Koka husababisha matukio ya moyo na mishipa kwa njia tatu ambazo hutokea wakati huo huo na kuunganishwa ili kuzaliisha hatari ya moyo ambayo ni tofauti na ile inayozalishwa na dawa nyinginezo zinazotumika kawaida:

Mfumo.	Inafanyia nini moyo?	Kwa nini huwafanya vijana?
Uvamizi wa mishipa ya moyo.	Kokaini husababisha kukandamika kwa ghafla na kali kwa misuli laini ya mishipa ya moyo — ambayo ni mishipa inayotoa damu kwa misuli ya moyo yenyewe. Mshipa unaweza kufungwa kabisa, ukikata usambazaji wa damu kwenda kwenye misuli ya moyo.	Mtu mwenye umri wa miaka 25 ambaye ana mishipa ya moyo safi kabisa anaweza kupata shambulio la moyo kutokana na dawa ya kofini kwa sababu mshtuko (spasm) hufunga mshipa, sio amsha. Mambo ya kawaida yanayoleta ugonjwa wa moyo hayatoshi katika hali hii. Mishipa safi inaweza kufungwa kutokana na mshtuko.
Mabadiliko ya ghafla katika viwango vya norepinephrine.	Uongezaji wa norepinephrine unaosababishwa na kokaini husababisha usharifu katika mfumo wa neva wa simpathetiki: ongezeko la kasi ya moyo, ongezeko la shinikizo la damu, na kuongezeka kwa mzigo kwenye moyo.	Moyo ghafla unaombwa kufanya kazi kwa uwezo wake kamili, wakati huku ugavi wa damu unaweza kupunguzwa kwa sababu ya kukazwa kwa mishipa (vasospasm). Mchanganyiko huu - mzigo mkubwa, ugavi mdogo - ndio njia inayotumiwa katika infarction ya moyo.
Ukunjaji wa seli za damu.	Kokaini huongeza uanzishaji na kuunganishwa kwa seli za damu zinazosaidia kugusaa (platelets) – utaratibu wa ugusaji. Pamoja na kukandamizwa kwa mishipa	Mfumo wa hatari mara tatu — uchunguzi wa mishipa ya damu, ongezeko la kazi ya moyo, na kuongezeka kwa utando wa damu — unaonyesha kwamba

	ya damu (vasospasm) na ongezeko la mzigo kwenye mfumo wa moyo na mishipa, uundaji wa uvimbe wa damu katika eneo la kukandamizwa unakuwa wa kawaida zaidi.	hatari za moyo zinazosababishwa na dawa ya cocaine haziongezeki kwa sababu ya umri. Mtu mwenye umri wa miaka 28 anaweza kupata msiba wa moyo (infarkti ya myocardial) ambao unaweza kusababisha kifo kutokana na matumizi yake mara moja, ikiwa hali ni sahihi.

⚠ COCAINE pamoja na POMBE huunda dutu inayoitwa COCAETHYLENE. Mchanganyiko huu ni hatari zaidi kwa moyo kuliko pombe au cocaine pekee, na husababisha idadi kubwa ya vifo vinavyohusishwa na matumizi ya cocaine. Usichanganye kamwe.

Wakati kokaini na pombe hutumika pamoja, ini huzalisha cocaethylene – dutu ambayo ina muda mrefu wa kuondoa kutoka katika mwili kuliko kokaini, sumu kubwa zaidi kwa moyo, na hatari zaidi kuliko kila moja ya dawa hizo pekee. Tabia ya kawaida ya kutumia pombe pamoja na kokaini ili "kupunguza athari" huunda dutu yenye hatari zaidi kuliko kila moja ya dawa hizo. Hii si sayansi ya tiba ya nadharia – ni jinsi ilivyo inayosababisha vifo vingi vinavyohusiana na matumizi ya kokaini.

Utambuzi na Majibu ya Kipimo cha Kwanza.

- Maumivu ya kifua, hisia ya kukazwa, au shinikizo - dharura ya moyo. Piga simu ya Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112. Usidhani kuwa ni wasiwasi.
- Maumivu ya taya au maumivu ya mkono wa kushoto - hali ya dharura ya moyo. Piga simu ya Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 mara moja.
- Mguu wa kichwa mkali na ghafla - huenda ni uvimbe wa ubongo. Piga simu ya dharura mara moja kwa kupitia nambari Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112.
- Mchanganyiko, kuzungumza kwa kutamkwa vizuri, kushuka kwa uso, udhaifu wa mkono - ni dalili za uvimbe. Piga simu ya dharura mara moja.
- Mshtuko - Mshtuko unaosababishwa na dawa ya kookaini ni hali ya dharura ya matibabu. Piga simu ya Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112. Weka mtu huyo katika nafasi salama (nafasi ya uponyaji).
- Hyperthermia (joto la mwili lililopita digrii 104°F) — fanya hatua za kupunguza joto mara moja (weka begi la barafu kwenye shingo, pazia, na eneo la kati ya miguu) na piga simu ya dharura Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112.

- Ushangiliaji mkubwa, hofu kubwa, au hali ya kupoteza mawazo—hali ya kupoteza mawazo inayotokana na matumizi ya kokaini. Ondoa mtu kutoka katika mazingira yanayosababisha kusisimka. Piga simu Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 ikiwa kuna hatari ya vurugu au ikiwa mtu huyo hawezi kuendelea kuwa salama.

Hakuna dawa ya kuzuia madhara ya ziada ya kokaini kama vile Naloxone inavyofanya kwa dawa za opioid. Matibabu yanayohusika ni ya kusaidia - kusimamia matatizo ya moyo, mfumo wa neva, na halijoto huku mwili ukifuta kokaini. Muda na utunzaji wa kusaidia ndio tiba.

Mgogoro wa Levamisole - Mchanganyiko Usiozungumzwa Sana.

THE CENTURION — Sehemu kubwa ya dawa ya kookaini inayopatikana sasa ina dawa ambayo hutumiwa kwa wanyama na huharibu seli nyeupe za damu.

Levamisole ni dawa ya kuondoa minyoo inayotumika katika tiba ya mifugo. Imepatikana katika idadi kubwa ya sampuli za kokani zilizojaribiwa nchini Marekani na Ulaya kwa zaidi ya muongo mmoja. Sababu ya kuongezwa kwa levamisole kwenye kokani haieleweki vizuri – inaweza kuimarisha athari za kokani kupitia mifumo ya dopaminergi, au inaweza kuwa tu kitu cha kuongeza uzito kinachotokana na usindikaji wa "cocaine paste".

Hatari: Levamisole husababisha agranulocytosis - kupungua au kuharibika kwa seli nyeupe za damu (hasa neutrophils). Bila neutrophils, mfumo wa kinga hauwezi kupambana na maambukizi ya bakteria. Agranulocytosis inayotokana na dawa ya kofini iliyochafuliwa na levamisole inaweza kuwa hatari sana na kuhatarisha uhai.

⚠ DALILI ZA AGRANULOCYTOSIS ILIYOSABABISHWA NA DARAJA LA LEVAMISOLE: Homba, vidonda kinywani, maumivu makubwa ya tumbo, au kupunguza kinga ya mwili na kukumbwa na magonjwa. Ikiwa unatumia dawa za aina ya cocaine na unapata dalili zozote hizi — kwenda mara moja katika kituo cha dharura na kuwaambia kwamba unatumia dawa za aina ya cocaine. Mtihani rahisi wa damu (CBC) utaonyesha agranulocytosis. Inaweza kutibiwa ikiwa itapatikana mapema, na iwapo utaacha matumizi ya cocaine.

- Inakadiriwa kwamba levamisole huwepo katika takriban asilimia 70-80 ya dawa ya kokani inayouzwa nchini Marekani.
- Agranulositosis hutokea kwa takriban watu 3-8% ambao wamefichuliwa na dawa ya levamisole - ambayo ni idadi kubwa.
- Dalili kawaida huonekana baada ya wiki 1-3 tangu kuambukizwa, na zinaweza kuchanganyikiwa na ugonjwa wa kawaida.

- Matibabu: acha matumizi ya kokaini mara moja na epuka kuwasiliana na levamisole. Agranulocytosis kawaida huisha ndani ya wiki 2-3 baada ya kusitisha matumizi. Matukio makubwa yanahitaji hospitali na tiba inayotumia granulocyte colony-stimulating factor (G-CSF).
- Vipimo vya dawa za aina ya fentani haviwezi kubaini uwepo wa levamisole. Kwa sasa, hakuna kipimo cha kawaida ambacho watu wanaweza kupata ili kubaini ikiwa kuna levamisole. Ulinzi pekee unaoweza kutegemeka ni kujua kwamba levamisole inaweza kuwa katika dawa za aina ya kokani na kufuatilia dalili zozote.

Sehemu ya 1 — Kile Ambacho Dawa ya Kokaini Ilichofanya kwa Ubongo Wako.

THE CENTURION - Mchanganyiko wa Vitu Mitatu Ulivyowezesha Utendaji Bora wa Akili ya Kijeshi.

Kokaini ni kizuiaji cha matumizi mara tatu: kinazuia wakati huo huo usafirishaji wa dopamini (DAT), usafirishaji wa serotonini (SERT), na usafirishaji wa norepinephrine (NET). Hii ndiyo inayotofautisha kokaini kwa njia yake ya utendaji kutoka kwa methamphetamine, ambayo huongeza hasa uwekaji wa dopamini. Kokaini haiongezi uwekaji; badala yake, inazuia matumizi, na hivyo kuruhusu dopamini, serotonini, na norepinephrine kukusanyika katika synapse na kuendelea kusababisha hisia kwa muda mrefu zaidi kuliko kawaida.

Matokeo yake ni ongezeko la haraka na kali katika mifumo yote mitatu ya monoamine, ambayo husababisha hisia za kipekee zinazohusishwa na kokani: furaha kubwa na hali ya kuwa hai (dopamine), mshikamano wa kijamii na kujiamini (serotonin), na nguvu na uangalifu (norepinephrine). Mchanganyiko huu wa mara tatu ndio sifa kuu ya kokani. Na ndiyo sababu athari mbaya baada ya matumizi ya kokani huwa kali zaidi na kamili zaidi kuliko zile zinazotokana na dawa za kutoa msisimko ambazo huathiri mfumo mmoja tu.

Mifumo mitatu ambayo dawa ya cocaine inaweza kuathiri:

Mfumo.	**Nini ilichofanywa na kokaini?**	**Hapa ni ambavyo ahueni inahitaji:** *** Uwe na msaada wa watu wengine.** *** Ujifunze kuhusu uraibu wako.** *** Uendelee kutafuta usaidizi.** *** Ubadilishe tabia zako.** *** Uwe na malengo ya maisha.** *** Uishi kwa afya.**
Uzuiaji wa DAT ya dopamine.	Imepunguza utendaji wa trasporter ya dopamini – imezuia urejeshaji wa dopamini, na hivyo kuruhusu dopamini kujilimbikiza katika synapse kwa muda mrefu mara 3-5 kuliko kawaida. Ishara ya tuzo ilikuwa kubwa na ya muda mrefu. Vipokea maji vya D2 vimepunguzwa idadi yake kutokana na matumizi endelevu kupita kiasi.	Uongezaji wa viambato vya D2 kupitia utulivu na usukani wa BDNF. Usaidizi wa mfuatiliaji wa dopamine (tyrosine). Muundo asili wa tuzo ya nguvu kubwa. Ubora duni na usio na rangi katika hatua za awali za uponyaji kutoka kwa dawa ya cocaine huonyesha upungufu wa D2 - viambato ambavyo hupokea ishara vipo kidogo kwa muda. Vinaweza kuongezeka tena. Jenga kuelekea kwazo.
Uzuiaji wa	Kuzuiliwa kwa upungufu	Urekebishaji wa serotonin kupitia 5-HTP na

SERT (serotonini).	wa serotonin - joto la kijamii, kujiamini, na uwezo wa kueleza hisia unaoonekana katika athari za kijamii za dawa ya cocaine hutokana na utendaji wa serotonini. Matumizi ya muda mrefu husababisha kupungua kwa kiwango cha serotonin kwa muda.	5-MTHF. Hii ni sehemu ya tiba ya uraibu wa dawa aina ya kokaini ambayo mwongozo kuhusu dawa za kuchochea (meth) haielezi kwa kina – kwa sababu athari za meth kwenye serotonin ni zisizo muhimu sana, huku zile za kokaini ndio kuu. Urahisi wa kijamii ambao kokaini ilitoa, sehemu yake ilikuwa kutokana na serotonini, na lazima urekebishwe tena kwa njia ya kibiolojia.
Uzuiaji wa norepinephrine (NET).	Kuzuia upunguzaji wa norepinephrine—husababisha nishati, uangalifu, umakini, na nguvu za kimwili zinazofanana na athari za kichocheo za dawa ya cocaine. Pia husababisha hatari kwa mfumo wa moyo na mishipa: ongezeko la mapigo ya moyo, shinikizo la damu, na kukaza kwa mishipa ya moyo.	Urekebishaji wa mhimili wa HPA. Uchochezi wa muda mrefu wa mfumo wa norepinephrine unaosababishwa na matumizi ya dawa ya kobaína husababisha uchovu na upungufu wa nishati katika hatua za awali za uponuzi, kwani mfumo huo unapumzika baada ya kusimamiwa kwa muda mrefu. Mazoezi (ambayo huamsha norepinephrine kwa kiwango kinachodhibitiwa) ni zana kuu ya kurejesha afya ya mfumo wa norepinephrine.
Tiba ya uchochezi wa ndani (uzuiaji wa njia za sodiamu).	Koka ni dawa pekee inayotumika kwa kawaida ambayo pia ni anesthetiki ya ndani—inablock njia za sodiamu kwenye utando wa mishipa. Hii ndiyo matumizi asili ya koka katika tiba na inaeleza hisia ya kutokuwa na ujasiri inayoonekana wakati inatumika kupitia pua.	Uharibifu wa pua unaosababishwa na matumizi ya dawa ya kukunja (cocaine) kwa muda mrefu hutokana na sumu inayotokea moja kwa moja kwenye tishu za pua, na pia kutokana na athari za kupunguza mishipa ya damu, ambayo hupunguza usambazaji wa damu. Kufufuka kwa utando wa ndani wa pua (mucosa) kunahitaji kuacha matumizi—na uchunguzi na daktari mtaalamu wa masuala ya pua, koo, na kelele (ENT) ili kujua kama kuna uharibifu wowote wa kimuundo.

Mifumo ya Matumizi Makubwa na Uchovu - Ni Nini Kinafanya Dawa ya Coca kuwa Tofauti?

CENTURION - Maisha Mafupi Yaliyounda Tabia ya Kulazimika.

Kokaini ina kipindi cha nusu katika plasma cha takriban dakika 45-90. Muda mfupi huu ndio husababisha tabia ya matumizi mengi kwa wakati mmoja, ambayo ni zaidi ya kawaida kwa kokaini kuliko kwa dawa zingine za kutoa nguvu. Tofauti na methamphetamine (kipindi cha nusu saa 10-12), ambayo hutoa athari endelevu kwa masaa kadhaa, athari za kokaini zinaongezeka ndani ya dakika 15-30 na hupungua sana ndani ya saa moja.

Jibu la ubongo kwa mzunguko huu: mlipuko wa dopamine unaotokana na dozi ya kwanza hufuatiwa baada ya dakika 45 na utaftaji hafifu - upunguzaji wa jamaa wa dopamine wakati mlipuko unapotea haraka kuliko vipokezi vya D2 vinavyoweza kurekebisha. Dozi ya pili inachukuliwa sio ili kupata raha, bali ili kuzuia athari mbaya. Dozi ya tatu pia si kwa ajili ya kufurahia, bali ili kuzuia athari mbaya inayotokana na dozi ya pili. Na hivyo kadhalika, hadi mwisho wa usiku ambao haufikii kwa uamuzi wa mtu, bali unapofikiwa wakati ugavi unapotoka.

Mchakato huu wa matumizi ya dawa kwa wingi na mara kwa mara ni sifa ya jinsi dawa hiyo inavyosababishwa na mwili (pharmacokinetics) — imejumuishwa katika muda ambao dawa hiyo inabaki kwenye mwili (half-life). Kuelewa hili si sababu ya kutoendelea kutumia dawa. Ni ufafanuzi wa kwa nini ni vigumu sana kuacha matumizi baada ya 'tu dozi moja', na hii ni jambo ambalo lingezingatiwa kwa dawa ambayo ina muda mrefu zaidi wa kubaki kwenye mwili.

Darasa la Kokoini - Aina, Njia za Utumiaji, na Tofauti Zao.

Fomu.	Njia.	Muda wa mwanzo / muda.	Mambo maalum yanayohusiana na tiba.
Powderi ya hidrokloridi ya kokaini.	Kutumia dawa kupitia pua.	Dakika 3-5 za kuanza/wakati wa athari kuonekana, dakika 20-30.	Njia ya kawaida ya matumizi. Uharibifu wa septum ya pua (ufunguo), uharibifu wa mdomo, uvimbe wa muda mrefu wa pua, kupoteza harufu. Tafiti na daktari wa masuala ya pua, koo na tumbo ikiwa unatumia dawa hiyo kwa muda mrefu. Uchafuzi wa levamisole huwa juu zaidi katika dawa ya kokaini ambayo huuzwa barabarani. Harufu "bandia" ya kokaini ('clinical edge') imerekodiwa katika makala wakati wa kipindi cha awali cha uponyaji - ubongo unatarajia na unaandaa kumbukumbu za harufu.
Kokaini ya aina ya "crack" / kokaini ya aina ya "freebase".	Kuvuta sigara (kupitia kuvuta pumzi).	Sekunde 8-10 hadi kuanza / dakika 10-15.	Njia ya haraka zaidi ya utumiaji wa kokaini - ongezeko la haraka husababisha hatari kubwa ya uraibu na mfumo mbaya zaidi wa matumizi mengi. Matatizo ya mapafu: "mapafu yaliyoharibiwa na crack" (uuaji wa damu katika mapafu), kikohozi cha muda mrefu, uharibifu wa mfumo wa kupumua. Muda mfupi sana (siku 10-15) husababisha matumizi ya mara kwa mara. Mazingira ya kijamii na kiuchumi ya utumiaji wa crack ni tofauti na yanahitaji makusudi maalum ya upangaji wa jamii.
Kokaini ya	Kutumia	Mara moja /	Uwezo wa juu wa kufyonzwa—kipimo

hidrokloridi.	sindano.	dakika 10-20.	chote hufika kwenye ubongo ndani ya sekunde chache. Uasheria mkubwa sana. Hatari zinazohusiana na utumiaji kupitia mishipa: uharibifu wa mishipa, endokarditis, usambazaji wa HIV/hepatitis C, maambukizi katika eneo la sindano. Vipimo vya magonjwa ya kuambukiza na tathmini ya uangalifu wa majeraha ni muhimu sana pamoja na matibabu ya uraibu.
Kokaini ya hidrokloridi.	Kusugua meno kwa kutumia mmea/tumbo.	Dakika 30-45 za kuanza kuona matokeo / zaidi ya dakika 60 kwa athari kamili.	Matumizi ya jadi ya Amerika Kusini (kunywa majani ya coca). Ina viwango vya chini zaidi vya kilele katika damu na hatari ya uraibu kuliko njia nyingine. Muhimu hasa kwa kuelewa kwamba matumizi ya jadi ya majani ya coca ni tofauti kiafya na cocaine iliyochanganywa.
Kokaini + pombe → Cocaethilini.	Hakuna taarifa inayopatikana kuhusu "route" yoyote pamoja na matumizi ya pombe kwa njia ya mdomo. Tafadhali toa maelezo zaidi ili nipate kuelewa swali lako vizuri na kukupa jibu sahihi.	Muda unaweza kuwa mrefu kuliko ule unao husishwa na matumizi ya dawa aina ya kokaini pekee.	Mchanganyiko huo huunda dutu ya cocaethylene – ambayo ina muda mrefu zaidi, sumu kubwa kwa moyo, na uwezekano mkubwa wa kusababisha kifo. Hii si matumizi ya vitu viwili pamoja. Badala yake, ni kuundwa kwa kemikali nyingine hatari ndani ya mwili. Athari hii inayoendelea ndiyo sababu kuu ya vifo vinavyohusishwa na dawa aina ya cocaine kuwa mengi zaidi kuliko yale ambayo hayajumuisha pombe.

Nini ambacho kokaini ilikuwa ikitoa — Uchunguzi wa "Mpigania" katika Kitabu hiki.

CENTURION - Uhai ambao ubongo wa kawaida haukuweza kuunda.

Kitabu hiki kinaita jina hilo kwa uwazi: kokaini huleta "hisihia ya kuwa hai ambayo hali ya kawaida haitoi" kwa ubongo wa aina ya Warrior COMT. Hii si maelezo ya kifahari. Ni ukweli wa kimaumbile kuhusu ubongo wenye COMT inayofanya kazi haraka (Val/Val) ambayo huondoa dopamini kwa kasi sana, hivyo kwamba thawabu za kawaida za maisha - mafanikio, uhusiano wa kijamii, shughuli za kufurahisha - hazizalishi hisia ya kuridhika iliyodumu ambayo ubongo unahitaji.

Utawala wa akili katika hali ya kawaida huhisi kuwa mtulia. Sio unaharakia—badala yake, inaonekana kama ulimwengu hauna rangi kama inavyostahili. Ni kama ishara ya furaha ipo, lakini imepunguzwa. Ni kama unaangalia maisha yako kutoka nyuma ya kioo kidogo. Dawa ya cocaine huondoa kioo hicho. Kila kitu huwa papo hapo, wazi, na hai. Mazungumzo yanakuwa makubwa sana. Muziki unakuwa muziki wa ajabu zaidi ambao umewahi kusikia. Kazi inakuwa kazi ya kuvutia zaidi inayoweza kufikirika.

Hii si udanganyifu. Hili ndilo hisia za utendaji wa kawaida wa dopamini katika ubongo ambao haujawahi kupata kiasi cha kutosha.

Kuelewa hili haifanyi dawa ya kokani kuwa salama. Hii inafanya muundo wa uponyaji uwe wazi: ubongo wa "jeshi" unahitaji msisimko halisi, uhai halisi, na usisimko halisi – unaopatikana kupitia njia ambazo hazisababishi msiba moyoni. Dawa ya kokani ilitoa nini hasa? Eleza kila kazi. Jenga kila badala.

Sehemu ya 2 — Mpango Wako wa Kijeni.

Koka ni dawa ambayo ina wasifu wa maumbile ulioelezwa kwa uwazi zaidi kuliko dawa nyingine yoyote katika orodha hii. Taarifa zilizopo hazina shaka: ubongo wa mtu mwenye aina ya COMT (Val/Val) ndio lengo kuu la koka. Jeni zilizoorodheshwa hapa chini huainisha si tu hatari, bali pia mikakati ya uponyaji kwa usahihi wa kipekee.

Paneli ya Uchunguzi wa DNA kwa Ajili ya Kurejesha Afya Kutokana na Matumizi ya Dawa ya Kokani.

Jeni.	Inachokontroli.	Tofauti muhimu.	Uhusiano na uponyaji wa uraibu wa kokaini.
COMT	Uharaka wa kuondolewa kwa dopamine, norepinephrine, na epinephrine - jeni ya msingi inayosimama nyuma ya hili.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (Warrior) ni muhimu zaidi.	Jeni kuu inayohusiana na uraibu wa kokani - kitabu hiki kinaeleza wazi hivyo. Val/Val (Wahimili) ina kasi ya COMT: dopamine huondolewa haraka katika hali ya kawaida → hali ya msingi iliyo "bana", ambayo haina msisimuko wa kutosha → kokaini hutoa ongezeko la dopamine ambalo kwa muda mfupi hulazimisha kuondoa haraka. Mbinu ya uponuzi kwa watu wenye aina hii (Val/Val): jitengeneze maisha yenye shughuli nyingi na tuzo za asili ambazo huleta msisimuko mkubwa. Maisha tulivu na yasiyo na shughuli yatakuwa daima hayatoshi kwa mtu mwenye hali hii. Usipange mpango wa uponuzi kwa mtu unayependa kuwa, bali ujitengeneze kwa ubongo unao.
DAT1 / SLC6A3	Transporter ya dopamini - lengo kuu la utendaji wa dawa ya kokaini.	10-kurudia kwa aleli ya VNTR (rs28363170).	Transporteri ya dopamini ni molekuli ambayo dawa ya kookaini inizuia. Tofauti za jeni la DAT1 huathiri kiwango na utendaji wa kawaida wa DAT. Watu walio na uwepo mkubwa wa DAT (allele yenye kurudia 10) wana kasi zaidi ya kuondoa dopamini, na hivyo wanaweza kuhisi athari za kookaini zinazozuia kazi ya DAT kwa njia kali zaidi kuliko wale walio na uwepo mdogo wa DAT. Hii pia ni muhimu kwa watu wenye ADHD; aina ya DAT1 yenye kurudia 10 inahusishwa na ADHD, na kookaini inaweza kuwa njia ya kujitibu ambayo watu wengine

			huchagua.
DRD2 / ANKK1	Uwingi wa vipokezi vya dopamine aina ya D2 - kipokezi ambacho dawa ya kokani huathiri ili kusababisha ongezeko kubwa la dopamine.	Taq1A (rs1800497) — aleli A1.	Alleli A1 (hupunguza idadi ya vikusanyaji vya D2) husababisha Sindromo la Upungufu wa Tuzo — hali ambayo mtu huona kwamba "hakuna kutosha" kila wakati. Ikiwa hii inachanganyika na Val/Val COMT (kuondoa haraka) NA idadi iliyopunguzwa ya vikusanyaji vya D2, dawa ya cocaine inaweza kuleta alivyo kwa upungufu mkubwa wa dopamine. Kila mtu anayepona lazima ajenge chanzo kadhaa cha dopamine wakati huo huo — tuzo asilia kutoka kwa chanzo kimoja daima itakuwa haitoshi kwa hali hii yenye upungufu mbili.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Ufyonzaji wa serotonini - lengo la pili la dawa ya kokaini.	Mfumo mfupi/mfupi, mfumo mrefu/mrefu, au allele za heterozigoti.	Koka inazuia SERT - usafirishaji wa serotonini. Tofauti za jeni SLC6A4 huamua kiwango cha awali cha usafirishaji wa serotonini na kwa hivyo athari ya serotonini inayotokana na koka. Watu wenye aina mbili "ndefu/ndefu" (kiwango cha juu cha SERT) wanaweza kuhisi athari kali za serotonini kutoka kwa koka - hisia ya urafiki, kujiamini, na hali nzuri ya kihisia. Uponuzi lazima uelekezwe pia kwenye urejesho wa serotonini pamoja na dopamine.
MTHFR	Mchakato wa methylation - msingi wa utengenezaji wa neurotransmitters.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Tofauti za jeni la MTHFR huzuia ufanisi wa utengenezaji wa dopamine na serotonin - na hivyo kuongeza upungufu wa DAT1/COMT/DRD2 ambao husababisha matumizi ya dawa ya kookaini. Mara nyingi, 5-MTHF huleta mabadiliko makubwa katika uponuzi kutoka kwa kookaini kwa watu walio na tofauti za MTHFR, kwani inatatua upungufu halisi wa utengenezaji ambao virutubisho vingine haviwezi kushughulikia. Hali ya "mbaya" na isiyo na rangi iliyopo katika hatua za mwanzo za uponuzi inaweza kuwa sehemu ya hali ya upungufu wa methylation, badala ya kuwa matokeo tu ya kuondoa dawa kutoka kwa mwili.
DRD4	Utabiri wa vitu vipya, usikivu wa dopamini, jibu kwa tuzo.	Alleli ya kurudia (rs1800955).	Wabebaji wa jeni la DRD4 lenye nakshi 7 wana tabia ya kutafuta vitu vipya, kuwa wasiokuwa na subira, na kusukumizwa na tuzo. Mabadiliko

			haya yanapatikana kwa wingi katika matumizi ya dawa za kutoa msisimko na pia katika ADHD. Ikiwa jeni la DRD4 lenye nakshi 7 lipo pamoja na Val/Val COMT na DRD2 A1, hitaji la mtu mwenye "tabia ya shujaa" la vitu vipya na hali kali huongezeka. Muundo wa uponuzi lazima ujumuise vitu vipya halisi, changamoto, na tuzo zisizotarajiwa - kuchoka kwa njia iliyopangwa kutakuwa na ugumu mkubwa.
CYP3A4	Mganga mkuu wa kimetaboliki ya dawa za kulevya anaweza kutoa maelezo zaidi kuhusu jinsi ini inavyotumika kuchakata dawa kama vile kokaini.	Viashirio na vichochezi.	CYP3A4 ni kichocheo kikuu cha ini kinachohusika katika metabolization ya dawa ya kokaini. Vizuizi vya CYP3A4 (fluconazole, zabibu, baadhi ya antibiotics) vinaweza kuongeza muda wa nusu wa kokaini kwenye plasma na kuimarisha athari zake. Viashiria vya CYP3A4 huongeza kasi ya utoaji wa dawa kutoka mwilini. Pia ni muhimu kujua: cocaethylene hutokea wakati kokaini na pombe zinatumika pamoja—enzimu za ini zinazohusika katika metabolization ya ethanol zinaingiliana na metabolization ya kokaini ili kuzalisha metabolite hii yenye sumu zaidi.
BDNF	Neuroplastisiti - ni mfumo wa urekebishaji kwa njia za dopamini zilizoharibiwa na dawa ya kookaini.	Val66Met (rs6265)	Kokaika husababisha kupungua kwa BDNF katika sehemu ya ubongo inayojulikana kama prefrontal cortex na hippocampus – mojawapo ya njia kuu ambayo kokaika huzuia utendaji wa akili. Watu ambao wamebeba jeni ya Met wana kiwango cha chini cha kawaida cha utoaji wa BDNF, ambacho huongeza athari za kokaika za kupunguza BDNF. Mazoezi yanakuwa muhimu sana kwa watu walio na jeni ya Met, kwani ni njia kuu inayopatikana ya kuzalisha BDNF ambayo kokaika ilikuwa inazifutia.

Uainishaji wa sifa bila matokeo ya vipimo.

Zana za utambuzi zilizo katika kitabu hiki ni sahihi sana kwa dawa ya kokani, kwa sababu wasifu wa "Warrior" una sifa tofauti za tabia:

- Je, kokaini ilikufanya ujisikie kama tokeo bora la maisha yako, mwenye akili kubwa zaidi, na uwezo mkubwa zaidi – si tu kuwa "mvivu" lakini kweli kabisa wewe katika hali yako kamili? → Sifa ya "Strong Warrior COMT" (Val/Val). Uhisiaji wa "nguvu kamili" hutokana na utoaji wa dopamine kwa kiwango ambacho ubongo unahitaji, lakini hauwezi kudumisha kwa kawaida.
- Je, ulikuwa hutumia kokaini hasa katika majadiliano ya kijamii – hafla za kazi, sherehe, matukio ya usiku – na je, uliona kwamba iliboresha utendaji wako wa kijamii? → Vipengele vya serotonini vinaweza kuwa muhimu. Mabadiliko katika jeni SLC6A4 yanaweza kueleza athari kali za kijamii.
- Je, umegundua kwamba mstari wa kwanza hautoshi kamwe, na mara nyingi hupelekea mstari mwingine? → Tatizo la kawaida: kupungua kwa idadi ya vipokezi vya DAT1 (DAT1 10-repeat) pamoja na upungufu wa DRD2 A1 - kikomo cha mfumo wa malipo kiliongezeka haraka kuliko uwezo wa dawa ya cocaine.
- Je, umepata utambuzi wa au una shaka ya kuwa na ADHD? → Uhusiano kati ya jeni za DAT1 (10-repeat) na DRD4 (7-repeat). Uzuiaji wa dawa ya kookaini kwenye receptor ya DAT ni sawa kimuundo na ule wa dawa ya methylphenidate. Hii inaweza kuwa ni njia ya kujitibu kwa mtu ambaye ana dalili za kweli za ADHD.
- Huwezi kuwa na hisia za unyogovu, lakini badala yake una hali ya "bila furaha" – kama kwamba ulimwengu haupaswi kuwa wa kawaida? → Hiyo ni tabia ya mtu ambaye ana matatizo ya COMT. Hali ya "bila furaha" INAONYESHA kwamba mwili unajitahidi kurejesha hali yake ya asili bila kutumia kemikali. Hali hiyo ni halisi. Ni ya kibiolojia. Na ndiyo lengo la muundo wa uponuzi.

Sehemu ya 3 — Itifaki ya Usafishaji.

THE CENTURION — Ajali ni ishara kwamba uokoaji umeshapata mwanzo.

Uondoaji wa kokaini hausababishi hatari ya kifafa kama vile inayotokana na pombe na dawa za aina ya benzodiazepine. Pia, hausababishi hatari za moyo zinazohusiana na matumizi ya kokaini kwa muda mfupi. Badala yake, husababisha kinyume: hali ya chini sana ya dopamine katika mwili ambao umekuwa umejaa na sasa umefifia kabisa.

Kitabu hiki kinataja hasa kuhusu dawa za kutoa nguvu: mfumo uko katika hali ya chini ya nishati. Hakuna kitu ambacho kinaonekana vizuri au kinachostahili kufanywa. Itifaki ya sauti kwa ajili ya kukomesha matumizi ya dawa za kutoa nguvu inatoa maagizo ya 60–80 BPM, sauti laini, vyombo vya muziki katika toni kuu lakini tulivu – kwa sababu kuongeza nishati nyingi kwenye mfumo ambao umepunguzwa husababisha utengano mbaya badala ya kuchochea.

Uondoaji wa dawa ya kokani hauwezi kuhatarisha afya yako kisaikolojia. Ni chungu sana kisaikolojia. Na unyanyasaji huo wa kisaikolojia huendana moja kwa moja na jinsi dawa hiyo ilivyokuwa inakidhi hitaji halisi la mfumo wako wa neva.

Mitungo ya Kuondoa Madawa.

Awamu.	Baiolojia.	Dalili.	Nifanye nini?
Ajali (Saa 0-24)	Hifadhi za dopamine, serotonini, na norepinephrine zimepungua; vipozi vya D2 vimepunguzwa; mfumo wa tuzo umefikia kiwango cha chini; mhimu wa HPA umekosa nguvu.	Uchovu mkubwa na usingizi mwingi sana, unyogovu kali na hisia mbaya, hamu kubwa ya kula (mara nyingi kwa sukari na vyakula vyenye kabohydrate), wasiwasi pamoja na uchovu, hamu kali ya dawa.	Kulala. Kula. Kunywa maji. Fanya utaratibu wa 01. Hii si wakati wa kupigana na hali hiyo—hili ndilo mwanzo wa uponyaji. Hali hiyo ni ombi la dharura la mwili kwa urekebishaji ambao ulipuuzwa wakati wa matumizi ya dawa. Ruhusu hilo.
Mwezi wa Ndoa (Siku za 1-3)	Uboreshaji wa muda mfupi wa mfumo wa dopamini; uanzishaji upya wa sehemu ya vipokea maji vya D2; mhimilifu wa kiasi wa mhimilifu wa HPA umepunguzwa; hisia ya uwongo ya uponyaji.	Kuboresha hali baada ya tukio; kuongezeka kwa nguvu; kuboreka kwa hisia; ongezeko la uwazi wa akili - kipindi hiki kinaweza kukuonea kama "Nimepita katika sehemu mbaya zaidi."	Usichanganye kipindi cha furaha na ahueni kamili. Hii ni ahueni ya muda mfupi, si hali ya kawaida. Hamu za dawa zitarejea, mara nyingi kwa nguvu zaidi, katika hatua inayofuata. Tumia wakati huu kujenga mchanganyiko wa virutubisho, kuanzisha utaratibu wa mazoezi, na kuandaa mazingira kwa

			kipindi kinachokuja ambacho kitakuwa changamoto zaidi.
Hatua ya Kuondolewa kwa Madawa (Siku za 3-28)	Msimamo wa vipokea maji vya D2 unarejelea kiwango cha chini, lakini umestabilika; utengenezaji wa dopamini unaendelea, lakini bado haujafikia viwango vya kabla ya matumizi ya dawa za koba; BDNF imepunguzwa; hisia ya kutokuwa na furaha ndiyo inayojulikana zaidi.	Anhedonia ya kudumu — uwezekano wa kutojisikia furaha kutoka kwa shughuli ambazo hapo awali zilitoa manufaa; hamu kali inayotokana na mambo yanayohusiana; unyogovu; uharibifu wa utendaji wa akili; usumbufu wa usingizi; hasira; uchovu.	Hii ni kipindi hatari zaidi cha kurudi nyuma. Hisia za raha huwakumbushwa; hisia za upweke katika kipindi cha uponuzi zipo; hoja ya 'kudunga kidogo ili tu kuhisi kitu' inaonekana kuwa na maana. Kubadilisha mazingira (Itifaki 05) ni muhimu sana. Itifaki kamili ya dawa inafuatwa. Mazoezi yanaanza — BDNF ndiyo ishara ya uponyaji. Msaada wa watu wengine ni muhimu sana.
Kipindi cha Kwanza cha Uponyaji (Miezi 1-3)	Uongezaji wa vipokea maji vya D2 unaendelea, na inaonekana wazi; BDNF inarejesha; utengenezaji wa dopamini unarudi kwenye kiwango cha kawaida; mfumo wa serotonini unaendelea kurejeshwa; mhimilifu wa HPA unasawazishwa.	Kuboresha hatua kwa hatua katika hisia; furaha halisi kurudi; uwazi wa akili unaendelea kuboreka; uwezekano wa matukio ya PAWS; hamu huonekana mara kwa mara na husababishwa na mambo fulani, badala ya kuwa daima.	Episodi za PAWS zinazohusiana na matumizi ya dawa ya kwanza (cocaine) zinafuata mfumo wa hamu kali na ghafla (ambazo mara nyingi husababishwa na mazingira mahsusi), pamoja na hali ya huzuni inayotokana na upungufu wa dopamine. Rekodi kwa uangalifu mambo yanayosababisha hamu hizo. Mifumo asili ya kufurahia hupanuka zaidi kadri vile vipozi vya D2 vinavyorejeshwa.
Uimarishaji (Miezi ya 3 hadi 12)	Upondfu mkubwa wa vipokezi vya D2; mifumo ya dopamini na serotonini imerudi karibu katika hali yake ya kawaida; kiwango cha BDNF kimefika au kupita kwenye kiwango cha awali kwa kufanya mazoezi mara kwa mara; utendaji wa akili umefufuka.	Uwezo wa kufurahia maisha karibu na kawaida; hamu za mara kwa mara huonekana zaidi katika hali fulani; furaha ya kweli ya maisha inapatikana; motisha inaendelea kurejea; mchakato wa kujenga hisia mpya kuhusu utu unaendelea.	Mfumo wa asili wa uraibu unaanza kufanya kazi kikamilifu (Sehemu ya 6). Ubongo wa "mpiganaji" - pamoja na mazingira sahihi - hupata nguvu halisi ambayo daima ilihitaji. Maelezo katika sehemu C-28 yamebadilishwa: mtu ambaye alikuwa "mshindani wa kila kitu bila matokeo" anakuwa "mshindani wa jambo la kweli."

PAWS katika uponuzi wa uraibu wa kokani.

⚠ COCAINE PAWS inaweza kuonekana kwa ghafla na kwa nguvu sana, mara nyingi husababishwa na mambo fulani — sauti, harufu, maeneo, watu. Hii inaitwa "reactivity" inayotokana na mazingira, na ni jambo la hatari. Hakikisha kuwa una "protocol" ya kukabiliana nayo kabla ya kutokea.

Magonjwa ya baada ya utokomeaji wa matumizi ya dawa ya kookaini yanayohusiana na kukosa dawa (withdrawal) huendeshwa hasa na hamu inayotokana na mambo fulani — mojawapo ya aina kali zaidi za athari za mambo kwenye ugonjwa wa uraibu. Mifumo ya dopamine ilifunzwa kujibu mambo ambayo yanahusishwa na kookaini kwa utambuzi mkubwa. Baada ya miezi kadhaa ya kuacha matumizi, wimbo fulani, hali maalum ya kijamii, au harufu ya mahali fulani inaweza kusababisha hamu ambayo inahisi sawa na ile iliyopo katika hatua za mwanzo za kukosa dawa.

Hii si kurudi nyuma. Ni mfumo wa dopamini unafanya kazi kutokana na mafunzo yake, sio matumizi ya sasa. Jibu ni itifaki ya kusitisha iliyoainishwa katika Sehemu ya 5, ambayo inapaswa kutekelezwa mara moja na bila majadiliano.

Sehemu ya 4 - Urekebishaji wa Kibiolojia

Uponuzi wa matumizi ya kokaini unahitaji urekebishaji wa mifumo mitatu kwa wakati mmoja: dopamini (mfumo wa tuzo na motisha), serotonini (hisia za ushirikiano na hali ya msingi), na norepinephrine (mfumo wa nishati na uangalifu). Kuzuiliwa cha matumizi ya kokaini, ambacho huathiri mifumo mitatu, kunahitaji mkakati wa urekebishaji wa mifumo hiyo mitatu. Mchakato wa methylation ni muhimu kwa mifumo yote mitatu. Uponuzi wa kiafya kutoka kwa matatizo ya kimwili (ya moyo, ya pua, na magonjwa mengine) unafuatia urekebishaji wa mfumo wa neva.

4.1 — Msingi wa Mchakato wa Methylation.

Upunguzaji wa mara tatu wa neurotransmitters (dopamine, serotonini, na norepinephrine) unaotokana na matumizi ya muda mrefu ya dawa ya cocaine huongezeka kwa sababu ya uharibifu wa utendaji wa methylation unaosababishwa na aina fulani za jeni ya MTHFR. Bila folate iliyojumuishwa vizuri na vitamini B12, njia za usawa wa neurotransmitters hizi haziwezi kufanya kazi kikamilifu, bila kujali vitu vingine ambavyo hutolewa.

Lishe ya ziada.	Kiwango.	Wakati.	Hakuna maelezo mahususi kuhusu kokaini.
5-MTHF (L-methylfolate)	Mikrogramu 400-1000 kila siku.	Asubuhi na chakula.	Matumizi ya kokaini husababisha upungufu mkubwa wa neurotransmitters tatu, na hivyo yanahitaji njia bora za utengenezaji wa neurotransmitters. 5-MTHF ni kichocheo muhimu kwa mifumo yote mitatu ya neurotransmitters wakati huo huo. Kwa watu walio na aina fulani za MTHFR ambao matumizi yao ya kokaini yalikuwa sehemu ya kujitibu matatizo ya awali katika utengenezaji wa kemikali hizo, 5-MTHF mara nyingi ni dawa bora zaidi inayoweza kusaidia katika hatua za mwanzo za uponuzi. Anzisha kwa dozi ya 400mcg na uiongeze polepole.
Methilkobalamini (B12)	1000–2000 mcg	Asubuhi, chini ya ulimi.	Inafaa pamoja na 5-MTHF. Matumizi ya kokaini na mambo mengine yanayohusiana (lishe duni, matumizi ya pombe kwa wakati huo, ukosefu wa usingizi) husababisha upungufu wa vitamini B12. Athari za

			norepinephrine zinazotokana na kokaini huweka shinikizo kubwa kwenye mchakato wa methylation; kuhakikisha kuwa kuna kiasi cha kutosha cha vitamini B12 inasaidia mchakato wa methylation na urekebishaji wa mfumo wa neva.
P5P (vitamini B6 inayofanya kazi).	25–50mg	Asubuhi.	Mganga muhimu kwa usongeaji wa dopamine (dekarboksilasi ya DOPA), serotonini (dekarboksilasi ya asidi ya amino ya harufu), na norepinephrine (beta-hidroksilasi ya dopamine). Matumizi ya dawa ya cocaine husababisha upunguzaji mkubwa katika mifumo mitatu, ambayo huweka mahitaji makubwa kwa vienzimu vinavyotegemea P5P. Tumia tu aina ya pyridoxal-5-phosphate.
Magnesiamu glisinati.	400-600mg ya dutu inayotumika.	Asubuhi na jioni.	Koka husababisha upungufu mkubwa wa magnesi—mojawapo kwa njia za moja kwa moja kupitia michakato ya kimetaboliki, na nyingine kwa njia zisizo za moja kwa moja kutokana na lishe mbaya na ukosefu wa usingizi unaotokea katika mchakato wa matumizi. Upungufu wa magnesi huongeza wasiwasi, uharibifu wa utendaji wa akili, hatari ya magonjwa ya moyo, na ubora wa usingizi—ambayo yote ni muhimu katika kipindi cha uponuzi kutoka kwa koka. Kupunguza wasiwasi unaotokana na uwepo wa magnesi huonekana mara nyingi ndani ya siku chache.
Zinki.	Mimea 20-30 mg kila siku.	Jioni na chakula.	Zinki ni muhimu kwa utengenezaji wa dopamini na kwa kazi ya viini kadhaa katika njia ya monoamini. Matumizi ya kokaini na usumbufu wa lishe unaosababishwa nao hupunguza kiasi cha zinki. Pia, inasaidia kazi ya mfumo kinga, jambo ambalo ni muhimu sana kutokana na hatari ya agranulocytosis inayohusiana na levamisole.

4.2 — Urekebishaji wa Dopaamini.

CENTURION - Lengo kuu la ubongo wa askari - Kujenga tena ishara ambayo haikuwa ya kutosha.

Urekebishaji wa dopamini ni mradi muhimu wa kibiolojia katika kipindi cha uponyaji kutoka kwa matumizi ya dawa ya koba. Ubongo "ya shujaa" uliokuwa unaondoa dopamini haraka sana kabla ya matumizi ya koba, na ambao uliondoa dopamini hata kwa kasi zaidi wakati wa uponyaji – upungufu mbili ambazo zinahitaji mkakati wa uangalifu na wa mbinu nyingi ili kupona.

Lishe ya ziada.	Kiwango.	Hakuna maelezo yanayopatikana.	Hakuna maelezo mahususi kuhusu kokaini.
L-Tirosini.	Maji 500-2000mg kwa siku.	Asubuhi, bila protini.	Mchangamwakiboko wa dopamine moja kwa moja. Kitabu hiki kinataja hasa tyrosine kwa ajili ya uponuzi wa uraibu wa dawa aina ya cocaine, kutumia mfumo wa COMT. Anza na 500mg na ongeza kiasi kulingana na matokeo unayopata. Chukua dakika 30 kabla au saa 2 baada ya kula vyakula vya nyama— ushindanishaji kati ya asidi amino na usafirishaji hupunguza ufanisi wakati wa kula. Ikiwa L-tyrosine husababisha wasiwasi (jambo ambalo ni nadra lakini linawezekana), badilika kwa NALT (N-acetyl L-tyrosine) ambayo ina athari laini zaidi.
Mucuna pruriens (chanzo cha L-DOPA).	100–300mg ya L-DOPA sawa.	Asubuhi, bila protini.	Chanzo cha asili cha L-DOPA - hatua moja karibu na dopamine kuliko tyrosine. Kitabu hiki kinataja hasa *Mucuna pruriens* kwa ajili ya uponyaji wa "Warriors". Ina alkaloids za ziada ambazo zinaweza kusaidia hali ya moyo kwa kujitegemea. Usichanganye *Mucuna* ya kipimo cha juu na L-tyrosine - chagua moja tu kama mbadala kuu. Athari za *Mucuna* ni haraka zaidi na kali kuliko zile za tyrosine, ambayo baadhi ya watu wa aina "ya Warrior"

			wanapendelea.
Uridini monofosfati + DHA + CDP-Choline (Mchanganyiko wa ubongo).	UMP 250–500mg + DHA 1g + CDP-Choline 250mg	Asubuhi pamoja.	Inaongeza uzalishaji na wingi wa vipozi vya D1/D2 kwa njia inayosaidia, ambayo ni mbinu iliyo na ushahidi mkubwa zaidi ya kuongeza idadi ya vipozi inayopatikana bila dawa za msingi. Hii inashughulikia moja kwa moja kupungua kwa idadi ya vipozi vya D2, ambayo ndio matokeo kuu ya kimatibabu yanayosababishwa na matumizi ya mara kwa mara ya kokaini. "Brain Stack" hutoa uboreshaji wa taratibu unaodumu kwa wiki au miezi, badala ya kupunguza dalili za haraka.
NAC (N-Acetyl Sisteini).	Mimea 600-1800mg kila siku, katika dozi ndogo.	Asubuhi na jioni, pamoja na chakula.	Inarejesha usawa wa glutamate katika eneo la nucleus accumbens - na hivyo kushughulikia moja kwa moja utaratibu mbaya wa glutamate na dopamine ambao husababisha hamu ya kokani. Majaribio mengi ya kimatibabu yaliyofanywa hasa kwa watu walio na tatizo la matumizi ya kokani yanaonyesha kwamba NAC inasaidia kupunguza hamu. Hii ni mojawapo ya virutubisho vinavyo na ushahidi mkubwa zaidi kwa ajili ya matumizi ya kokani. Anza mara moja kusimamisha matumizi ya kokani.
Rhodiola rosea	300-600mg iliyopimwa.	Asubuhi.	Urekebishaji wa dopamine na serotonin; kichocheo cha mwili; kupunguza uchovu. Hasa muhimu katika wiki za 2 hadi 8 wakati hali ya kutokuwa na furaha na upungufu wa motisha ni kubwa, lakini mchanganyiko wa virutubisho pekee hautoshi. Matatizo ya awali ya uponuzi wa dawa ya cocaine yanaweza kupunguza madhara kwa usaidizi hafifu wa dopamine unaotolewa na Rhodiola, bila kusababisha uchochezi.

4.3 — Urekebishaji wa Serotonini

THE CENTURION — Joto la kijamii ambalo dawa ya cocaine ilikuwa ikizalisha — Jijenge upya.

Kinyume na mwongozo wa methamphetamini ambapo urekebishaji wa serotonin ni lengo la sekondari, katika tiba ya uraibu wa kokaini, ni lengo kuu. Kuzuiliwa kwa SERT (mfumo wa usafirishaji wa serotonin) iliyosababishwa na kokaini ilitoa matumizi ya kujiamini, hisia za upendo, na urahisi katika mahusiano, ambayo hayupo kabisa katika kipindi cha uponuzi. Nyakati za kujitenga na ukosefu wa hisia katika hatua za mwanzo za uponuzi wa kokaini huathiriwa sana na serotonin.

Lishe ya ziada.	Kiwango.	Wakati.	Hakuna maelezo mahususi kuhusu kokaini.
5-HTP	50–150mg	Jioni, dakika 30 kabla ya kulala.	Mchangamwakiboko wa serotonin - msaada bora zaidi unaopatikana kwa kusaidia kujenga upya serotonin. Matumizi ya jioni husaidia kuboresha hali na usingizi. Njia za kijamii na za mahusiano katika kipindi cha uponyaji - kujenga tena hisia ya faraja katika uhusiano ambayo athari ya serotonini ya dawa ya cocaine ilikuwa ikitoa - mara nyingi huimarika kwa kiasi kikubwa ndani ya wiki 2-4 baada ya matumizi ya 5-HTP. Usichanganye na dawa za aina ya SSRI bila ushauri wa daktari.
L-Triptofani	500–2000mg	Jioni, mbali na protini.	Badala au nyongeza ya 5-HTP: hufanya kazi polepole, na matokeo yanayotulia zaidi. Wengine wanaona kwamba tryptophan pamoja na dozi ndogo ya 5-HTP ni bora kuliko kutumia mojawapo pekee. Chukua kabla ya kula vyakula vya protini kwa sababu ya ushindani wa utaratibu wa kusafirishwa.
Inositol.	4-12g kwa siku (unga).	Imegawanywa kwa milo.	Inaweza kuboresha utendaji wa vipozi vya serotonini. Pia kuna ushahidi kwamba inaweza kusaidia kwa wasiwasi na OCD (ulimwengu uliojaa mawazo), ambayo ni kawaida zaidi katika wagonjwa wanaopona kutokana na uraibu wa dawa ya cocaine kuliko katika aina nyingine za

			urekebishaji. Tabia ya mara kwa mara na ya kujirudia ya hamu ya dawa ya cocaine inajibu vizuri madhara ya serotonini ya inositol.
Omega-3, hasi EPA nyingi.	2-4g kwa siku (EPA > DHA).	Na chakula, asubuhi.	EPA, ambayo ni aina ya omega-3, ina ushahidi mkubwa zaidi kuhusu hali na unyogovu - hasa kwa kutibu unyogovu unaotokana na kukatishwa kwa matumizi ya dawa ya cocaine. DHA inasaidia utendaji wa kazi wa seli za ubongo ili kurejesha utendaji wa vipozi (receptor). Uwiano kati ya EPA na DHA ni muhimu kwa hali: uwiano wa 2:1 au 3:1 wa EPA kwa DHA ndio uwiano unaoonyeshwa kuwa na ufanisi katika kupunguza dalili za unyogovu.

4.4 — Swali kuhusu ADHD.

THE CENTURION — Sababu kuu zaidi ambayo mara nyingi haijadhibiwa na husababisha matumizi ya dawa aina ya cocaine.

Kokaini ni kizuiaji cha urekebishaji wa neurotransmitters, na ina utofauti sawa wa kimuundo na dawa ya methylphenidate (Ritalin). Kuzuiliwa sawa kwa DAT ambayo hufanya kokaini iwe ya kufurahisha kwa watu ambao hawana ADHD, huleta usawa halisi wa utambuzi na umakini kwa watu walio na ADHD. Kokaini imekuwa njia kuu ya kujitibu kwa watu wenye ADHD kwa miongo kadhaa - na mara nyingi, hali ya ADHD haigundulikani kwa miaka mingi ya matumizi ya kokaini, kwa sababu "Naweza kuwa na umakini ninapotumia" si dalili ambayo hupelekea mtu kwenda kupata huduma za akili.

Mabadiliko ya jeni kama vile DAT1 10-repeat na DRD4 7-repeat, ambayo yote yanahusishwa na hatari ya uraibu wa dawa za kulevya (cocaine), pia ni miongoni mwa alama kuu za maumbile zinazohusiana na ADHD. Ulinganishi huu hauna uhusiano wa bahati mbaya.

Ikiwa ulikuwa unatumia kokaini hasa ili kuboresha umakini, uzalishaji, au utendaji wa akili, badala ya kufurahia hisia za starehe—na ikiwa una matatizo makubwa na umakini, upangaji, na kukamilisha kazi unapopunguza au acha kutumia— basi tathmini ya ADHD ni muhimu sana katika kipindi chako cha uponyaji. Matibabu ya ADHD ambayo hayajumuishi dawa zinazoharakisha mfumo wa neva (kama vile Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) yanaweza kushughulikia matatizo ya ADHD bila hatari ya uraibu inayokuwa na dawa za kiharaka. Ongea na daktari mtaalamu wa magonjwa ya uraibu.

4.5 — Uponuzi wa Kimwili — Mifumo ya Upumuaji, Moyo na Mishipa, na Magonjwa.

CENTURION - Mwili Ulioharibiwa Pamoja na Ubongo.

Uharibifu wa pua (watumiaji kupitia njia ya pua): Matumizi ya mara kwa mara ya dawa aina ya cocaine husababisha upungufu wa tishu za ndani za pua, uvunjikaji wa septum, na katika hali mbaya, uharibifu wa kisiki. Ni muhimu kuangaliwa na daktari mtaalamu wa masuala ya pua, koo, na kelele kwa mtu yeyote anayeitumia dawa hiyo kupitia njia ya pua kwa muda mrefu. Kusafisha pua kwa maji chumvi (kama NeilMed au neti pot) kila siku husaidia katika uponyaji wa tishu. Vitamini C na zinki husaidia katika uponyaji wa mwili. Uponyaji kamili unawezekana katika hali nyepesi hadi za wastani ikiwa utumiaji umesimama; uharibifu wa kimuundo (uvunjikaji) unaweza kuhitaji upasuaji.

Uchunguzi wa mfumo wa moyo na mishipa: Kila mtu aliye na historia ya matumizi makubwa ya dawa aina ya cocaine anapaswa kupitia uchunguzi wa moyo, ambayo ni pamoja na: kipimo cha umeme wa moyo (ECG) ili kutambua arrhythmia au dalili za tatizo la mishipa iliyopita; ufuatiliaji wa shinikizo la damu; na uchunguzi wa echocardiogram ikiwa kuna dalili zozote au historia ya matumizi makubwa. Ugonjwa wa moyo unaosababishwa na cocaine (moyo mkubwa na dhaifu unaotokana na usharufu mrefu wa mfumo wa neva) hutambuliwa kwa matumizi makubwa na muda mrefu, na unahitaji tathmini ya daktari wa magonjwa ya moyo.

Magonjwa ya kuambukiza: Watumiaji wa kokaini kupitia sindano: Uchunguzi wa HIV, Hepatitis C, na Hepatitis B. Tathmini ya endokarditis inayoweza kusababishwa na maambukizi ikiwa kuna homa, sauti isiyo kawaida ya moyo, au dalili za jumla. Uchunguzi wa magonjwa yanayosambaa kupitia mawasiliano (STIs) ikiwa matumizi ya kokaini yamefanyika katika muktadha wa ngono (matumizi ya kokaini na upungufu wa kizuizi cha ngono huenda yakihusiana sana).

Ufuatiliaji wa Levamisole: Fanya uchunguzi wa CBC (hesabu kamili ya damu) wakati wa mwanzo wa tiba. Ikiwa dalili za agranulocytosis zinaonekana (homba, vidonda kinywani, kupata maambukizi kwa urahisi) — tafuta huduma ya daktari mara moja. Rudia uchunguzi wa CBC baada ya miezi 1 na 3.

4.6 — Urekebishaji wa Kulala

Kama vile kokaini na usingizi zina uhusiano maalum: kokaini husababisha matatizo makubwa ya kulala wakati inatumika (uchochezi mkubwa wa norepinephrine unazuia usingizi), kufuatiwa na usingizi mwingi sana wakati mtu "anarudi kwenye hali yake" (mwili uliotokaje unahitaji muda wa kupona). Mzunguko wa matumizi makubwa na "kurudi kwenye hali ya kawaida" unaoendelea kwa muda mrefu

husababisha uharibifu mkubwa wa saa ya mwili, ambao unaweza kudumu kwa wiki kadhaa hata baada ya mtu kuanza kufaidi.

- Melatonini: 0.5–1mg chini ya ulimi, dakika 30–60 kabla ya wakati unaolengwa wa kulala. Saa ya ndani (circadian clock) imekuwa ikikatishwa mara kwa mara na mzunguko wa "binge-crash" – melatonini iliyoachiliwa kwa wakati sahihi husaidia kurejesha utaratibu wake.
- Magnesiamu glycinate: 400mg (idadi ya magnesiamu safi), kuchukuliwa kila jioni. Huondoa matatizo ya kulala na pia wasiwasi unaoonekana katika hatua za mwanzo za utokomeaji wa matumizi ya dawa ya cocaine.
- Glycine: gramu 3-5, dakika 30 kabla ya kulala. Hupunguza joto la msingi wa mwili na husaidia utendaji wa NMDA, ambayo inasaidia muundo wa usingizi.
- 5-HTP: 50–100mg jioni. Urekebishaji wa serotonin husaidia katika kulala na muundo wa usingizi wa REM.
- Dondoo ya tart cherry: 480mg jioni. Chanzo asili cha melatonin; inaweza kupunguza uvimbe.
- L-Theanine: 200mg jioni. Hupunguza hali ya wasiwasi na shughuli za akili inayodumu katika hatua za mwanzo za uponuzi kutoka kwa matumizi ya dawa ya koba, na pia husaidia kulala.

Mbinu ya sauti ya utaratibu wa kujiondoa kwa dawa za kutoa msisimko katika kitabu hiki: matone ya binaural ya delta (0.5–4 Hz) ili kuingilia usingizi; kasi ya juu zaidi ya 60–70 BPM; sauti za mandhari, sauti za mara kwa mara, sauti za asili. Hakuna mabadiliko ya ghafla, hakuna mizio mizito. Saa ya chini. Mifumo ya neva iliyo nyeti sana baada ya matumizi ya dawa aina ya cocaine inaweza kuwa na utulivu kutokana na sauti zinazosisimua.

4.7 — Safu ya Usaidizi wa Peptidi

Peptidi.	Mchakato katika uponuzi kutoka kwa matumizi ya kokani.	Hakuna maelezo yanayopatikana.	Hakuna maelezo.
BPC-157	Urekebishaji wa mifumo ya dopamini na serotonini; huzuia moja kwa moja upungufu wa dopamini unaosababishwa na kokaini katika mifano ya utafiti; ukarabati wa mfumo wa "gut-brain axis"; kinga ya neva; inasaidia matumizi ya BDNF.	Siku ya 1 baada ya kusitisha matumizi - kila siku.	BPC-157 ni peptidi yenye kipaumbele cha juu katika tiba ya uraibu wa dawa aina ya kokaini kwa sababu ina uwezo wa kuboresha mfumo wa dopamine moja kwa moja. Majaribio kwenye wanyama yanaonyesha kwamba BPC-157 husaidia kupunguza athari za madawa yanayochochea, ikiwa ni pamoja na kokaini,

			kwenye mfumo wa dopamine. Inaweza kutumika kinywa au kupitia sindano chini ya ngozi. Uboreshaji wa afya ya matumbo una umuhimu kwa sababu matumizi ya kokaini yana athari kubwa katika kuharibu uwiano wa bakteria kwenye matumbo na uzalishaji wa serotonin ambayo hutengenezwa kwenye matumbo.
Semax	Uongezaji wa BDNF na NGF; uboreshaji wa utambuzi; udhibiti wa dopamini na serotonini; usaidizi wa ubongo wa mbele. - Kokaini husababisha kupungua kwa BDNF katika ubongo wa mbele.	Wiki ya kwanza na kuendelea.	Uongezaji wa moja kwa moja wa BDNF katika ubongo unaoathiri utendaji (prefrontal) na ambao husababishwa na dawa ya kokaini ni mojawapo ya njia kuu zinazosababisha udhaifu wa utambuzi. Athari za Semax za kuchochea uzalishaji wa BDNF zinafanya kazi kinyume cha njia hii. Ukungu wa akili, uamuzi duni, na tabia ya kupenda vitu haraka (impulsivity) ambazo huonekana katika kipindi cha uponyaji kutoka kwa kokaini yanaweza kuboreshwa na usaidizi ambao Semax hutoa kwenye ubongo unaoathiri utendaji. Inatumika kupitia pua.
Selank	Dawa ya kupunguza wasiwasi inayofanya kazi kupitia mfumo wa GABA na serotonin; hupunguza wasiwasi bila kusababisha utegemezi; sehemu yake inayohusiana na serotonin ina uhusiano wa moja kwa moja na njia ya SERT ya dawa ya cocaine.	Wiki ya 1 hadi wiki ya 8 - kulingana na hitaji kwa wasiwasi.	Mfumo wa utendaji wa Selank unaohusiana na serotonin uufanya kuwa muhimu sana katika tiba ya uraibu wa dawa aina ya kookaini kuliko dawa zingine za kuchochea – inashughulikia kipengele cha serotonin cha athari za kookaini pamoja na kupunguza wasiwasi kupitia mfumo wa GABA. Haizalishi utegemezi. Inatumika kupitia njia ya pua.
Epitalon	Muundo wa usingizi; ulinzi wa telomeria; njia ya tezi dume; marekebisho ya ritimu ya	Wiki ya 1 hadi ya 4.	Uharibifu wa saa ya mwili unaosababishwa na mzunguko wa matumizi mengi ya dawa ya kobaína

	kila siku.		na athari zake unaweza kudumu kwa wiki kadhaa. Epitaloni husaidia moja kwa moja njia ya tezi dume na kusawazisha saa ya mwili.
Dihexa.	Synaptogenesis; Njia ya HGF/c-Met; huongeza miunganisho mipya ya neva katika sehemu ya ubongo inayojulikana kama korteksi ya mbele na hippokampus, ambayo imeharibiwa na kukandamizwa kwa BDNF kutokana na matumizi ya dawa ya kofini.	Miezi ya 1-3.	Unyogovu wa BDNF unaosababishwa na kokaini, pamoja na athari zake kwenye miunganisho ya neva, unaweza kushughulikiwa katika ngazi ya uundaji wa miunganisho hiyo (synaptogenesis) kwa kutumia Dihexa. Ni dawa yenye nguvu sana—anza na kipimo kidogo. Data chache za matumizi yake kwa binadamu; kuna sababu thabiti za kisayansi zinazoonyesha uharibifu unaosababishwa na kokaini kwenye sehemu ya ubongo inayojulikana kama prefrontal cortex.

Sehemu ya 5 - Hamu ya Dawa ya Kokaini - Kuelewa na Kusimamisha.

THE CENTURION - Kifaa cha haraka zaidi na kinachoziba kiu kwa kasi katika kategoria ya dawa za kuchochea.

Hamira za kokani ni kati ya zile kali zaidi na ambazo huathirika sana na mazingira katika tiba ya uraibu. Ishara ya utabiri ya dopamini ambayo ubongo hufunzwa kuzalisha kufuatia mambo yanayohusiana na kokani, ni ya nguvu na kasi— ndani ya milisekundi michache baada ya kukumbana na kitu kinachohusiana (sauti fulani, kuona poda nyeupe, hali ya kijamii inayohusishwa na matumizi, harufu fulani), mfumo wa utabiri wa dopamini hufungua kwa nguvu takriban.

Hii si mchakato wa kufikiri. Ni tukio la neolojia linalotokea kabla ya utambuzi. Ubongo hutengeneza ishara ya dopamine ya kutabirika kabla ya sehemu ya ubongo inayohusiana na uamuzi (prefrontal cortex) kuwa na wakati wa kuelewa. Hii ndiyo sababu mbinu ya "msije kufikiria kuhusu hilo" haifanyi kazi kwa dawa aina ya cocaine: hamu siyo iliyosababishwa na kufikiri. Kufikiri hutokea baadaye.

Itifaki ya kukatiza lazima iwe tabia kabla ya kuwa akili: kitendo huja kabla ya uchambuzi.

Ramani ya Mambo Yanayosababisha Hamu ya Matumizi ya Dawa ya Cocaine.

Aina ya kichocheo.	Kisa kinachohusiana na mfumo wa neva.	Mikakati ya kukatiza.
Ishara ya mazingira (kiwango cha juu zaidi).	Maeneo maalum, watu, vitu, harufu, muziki, na mazingira ya kijamii ambayo huonekana mara kwa mara na matumizi ya dawa ya koba husababisha utoaji wa dopamini kabla ya mtu kuwa na ufahamu kamili wa hamu.	ACHA mazingira hayo mara moja. Usijaribu kuzungumza na mtu yeyote. Ondoka kutoka katika eneo hilo kimwili; hii ndiyo hatua ya kwanza, si ya mwisho. Mchakato wa majibu kwa kichochezi unahitaji mazingira ambayo yalichochea hisia hizo. Jiondoe kutoka humo kabla ya kufanya kitu kingine chochote.
Hakuna maelezo yanayopatikana.	Matukio ya kazi, sherehe, na hali za kijamii ambapo dawa ya koba ilitumika hapo awali - ubongo hutengeneza dopamini ya kutabirika katika mazingira haya kwa sababu umejifunza kwamba koba ilikuwa inatokea kabla yao.	Panga mazingira hatarishi ya kijamii: fika marehe na uondoke mapema; leta mtu ambaye hana matumizi ya dawa za kulevya ili kukusaidia; kuwa na sababu ya kuondoka iliyopangwa; tumia virutubisho kama ilivyopendekezwa kabla ya tukio. Ujasiri wa kijamii ambao

		ulipatikana kutokana na matumizi ya kokaini lazima uundwe kwa njia nyingine (Sehemu ya 6) kabla ya kuwa na ujasiri katika mazingira hatarishi ya kijamii.
Hamia ya kukosa dopamine (utulivu).	Ubora wa hali ya neema na hisia za chini katika hatua za mwanzo za uponuzi husababisha hamu maalum: 'Nataka tu nijisikie kitu.' Hamasa si dawa hiyo mahsusi — ni kumalizika kwa hali hiyo ya neema. Ishara yoyote ya dopamine itatosha. Dawa hiyo ilikuwa njia ya haraka zaidi ya kupata hisia hizo.	Hii ndoto inahitaji hatua kali za asili ili kuongeza dopamini: mazoezi makali (njia ya haraka zaidi ya kupata dopamini), kufichuliwa kwa baridi, ushindani, changamoto ya ubunifu. Jambo lenye nguvu kutosha kutoa thawabu halisi, badala ya thawabu tu. Mahitaji ya "tabia ya shujaa" hayana budi kuzingatiwa – lazima zitimizwe.
Hamia ya kujiamini na mahusiano ya kijamii.	Kuingia katika hali ya kijamii hukuwa na hisia kwamba hauna uwezo bila ya dawa hiyo – urahisi, kujiamini, na ubunifu ambao dawa ya kokaini ilitoa haupo, na hali ya kawaida ya kuwa jasiri bila ya dawa inakufanya ujisikie duni.	5-HTP na mazoezi ya kuingiliana kijamii. Ujasiri wa kijamii ulikuwa sehemu yake kutokana na dawa (uzuiaji wa SERT) na sehemu yake ilikuwa tabia (watumiaji wa kokaini hufanya mazoea ya mwingiliano mkubwa wa kijamii kwa miaka mingi). Sehemu ya tabia inaweza kujengwa upya kupitia mazoezi makusudi katika hali ambazo hazina hatari kubwa. Sehemu inayohusiana na serotonin inasaidiwa na 5-HTP na mbinu asili za kuchochea uzalishaji wa serotonin.
Harufu ya uwongo (iliyorekodiwa katika kitabu).	Kitabu hiki kinataja hasa "uwezo wa kimatibabu wa ketamini" na, kwa maelezo zaidi, harufu ya kemikali ya kokaini kama uzoefu wa kufikirika wa harufu katika hatua za mwanzo za uponuzi - ubongo unaotarajia hutoa kumbukumbu ya hisia.	Kitabu hiki kinatofautisha aina mbili: ya kutarajia (inayosababishwa na mambo fulani, hudumu sekunde hadi dakika, na huambatana na hamu) na ya kibiolojia (huonekana wakati wa zoezi, kutokana na mafuta ya mwili yatakayoachilia metaboli za kokaini, na huambatana na kichefu lakini sio hamu, na hudumu kwa muda mrefu). Zote mbili hutoweka baada ya muda na zinaonyesha kwamba tiba inafanya kazi, si kwamba imeshindwa.

PROTOCOLI YA DAKIKA 5 YA KUKOMESHA HAMU YA KOKAINI.

1. Simama. Nenda kwenye chumba kingine. Tokea nje.
2. KIZUNGU KIKUBWA CHA KIMATENDO. Fanya kuruka theluji hamsini, mbio za haraka kuzunguka eneo, maji baridi kwenye uso, au kitu kingine chochote kinachochochea hisia kali ya kimatendo mara moja. Hamu ya "katiba" ya "Warrior" huwasha kwa nguvu kubwa — inahitaji ishara kali ya kimatendo, si ile laini. Hii si utulivu usiohitajika. Ni marekebisho ya kibiolojia.
3. TEFUTA UTULIZO KWA KUFUATA MFANO WA 4-7-8: Fanya mizunguko sita. Baada ya usumbufu wa kimwili, mfumo wa parasympathetic unahitaji kuchangamshwa. Ubongo "ya mpigania" ambao umepata ishara kubwa ya matarajio ya dopamine unahitaji kusimamishwa kwa njia ya neva ya vagus. Fanya mizunguko sita, si minne.
4. Chukua NAC na TYROSINE. Glutamate homeostasis (NAC) na dawa ya awali ya dopamine (tyrosine) pamoja husaidia kushughulikia uhitaji wa kemikali katika ubongo unaosababisha hamu. Hizi sio vidonge vya uwongo; ni nyenzo za msingi ambazo hutumika kuunda hisia ya furaha ambayo hamu inahitaji, na zinafahamishwa kupitia njia ya utengenezaji badala ya njia ya kuzuia kurudishwa kwa kemikali.
5. WASILIANA. Tumia ujumbe mfupi au simu ili kuwasiliana na watu ambao unaoamini wanaweza kukusaidia. Mzunguko wa utabiri wa dopamine uliundwa katika mazingira ya kijamii - dawa ya cocaine ilikuwa dawa ya kijamii. Kuunganishwa kunawezesha hisia halisi za kijamii ambazo zinaweza kutosheleza mahitaji ya mzunguko huo. Tambua unachotendewa. Hujihitajia kuwaokoa. Unahitaji kuwasiliana na wengine.
6. Tafuta tuzo ya asili ambayo inapatikana mara moja na ni kali sana. Shughuli yoyote ambayo ni rahisi na hafifu haitakidhi mahitaji ya hamu ya "Warrior". Lazima iwe na nguvu halisi.
7. Mficha, aina, ukubwa (0-10), kitendo, matokeo. Takwimu za wiki tatu zinaonyesha muundo wako wa mahitaji kwa uwazi ambao hubadilisha uhusiano wako na mahitaji hayo yenyewe.

Sehemu ya 6 - Kuondoa Utendaji wa Madawa: Kujenga Furaha Asili ya Shujaa.

THE CENTURION — Karatasi ya Centurian, mfumo wa C-28, inayotumika katika tiba ya uraibu wa dawa za kobaidi — Uhai ambao ubongo wa shujaa unahitaji.

Kitabu hiki kinaeleza kwa uwazi ni nini ambacho mwili wa mtu anayeitwa "Warrior" unahitaji, na kile ambacho dawa ya cocaine ilikuwa inatoa: hisia ya kuwa hai, ambayo hali ya kawaida haitoi. Si utulivu. Si uponyaji. Si kuepuka. Bali, ni hisia ya kuwa hai.

Mshindi wa "Olympics ya Hakuna Kitu" ambaye alitumia miaka kuleta hisia hiyo ya kuwa hai kupitia ongezeko la dopamine ana mfumo ambao una uwezo wa kufanya mambo makubwa. Mfumo huo ambao ulifurahia matumizi ya dawa za kulevya kwa nguvu, unaweza pia kutumiwa katika kujitahidi, kushindana, kuwasaidia wengine, na kufanikisha malengo—ikiwa tu utakapoelekezwa vizuri.

Muundo asilia wa uponyaji kutoka kwa uraibu wa dawa ya kookaini si maisha rahisi. Ni maisha halisi zaidi. Maisha ambayo yamepangwa ili kukidhi mahitaji halisi ya ubongo huu.

Mifumo Asili ya D dopamini ya Kijeshi.

Hakuna maelezo.	Mwangaza wa dopamine.	Jinsi ya kutekeleza.	Hakuna maelezo yanayopatikana.
Mazoezi ya nguvu kubwa — hasa yanayohusisha ushindani.	Juu sana — dopamini, norepinefrini, endorfini, na BDNF kwa wakati mmoja.	Kukimbia, CrossFit, sanaa za mapigano, michezo ya ushindani - kila siku, kwa dakika 45 au zaidi. Mng'ao lazima uwe halisi, sio wa wastani.	Kwa utaratibu wa "Warrior", kiwango cha mazoezi ni muhimu zaidi kuliko muda. Kipindi cha dakika 20 cha kukimbia kwa kasi kikubwa kunaweza kutoa ishara nyingi za dopamine kuliko dakika 60 za kukimbia kwa kasi ya wastani. Mifumo ya neva ambayo dawa ya cocaine ilikuwa inachochea yanahitaji kiwango halisi cha mazoezi ili kuzalisha kemikali sawa katika ubongo. Hii ni sehemu muhimu sana ambayo lazima uianzishe kwanza.
Usiku wa ushindani.	Hatari sana - matokeo ya kijamii huongeza dopamini	Mchezo wa ushindani, sanaa za mapigano, michezo ya mapigano, michezo ya video ya	Utoaji wa dopamini unaotokana na kushinda – yaani, kufanya vizuri kuliko mshindani fulani katika wakati maalum – ni mojawapo ya matukio makali

	mara 3-5 zaidi kuliko mafanikio binafsi.	ushindani, shahu, mashindano ya uuzaji, mijadala.	zaidi ya asili yanayohusisha dopamini. Kwa mtu ambaye alitumia dawa za kulevya kama vile kokaini ili kuongeza utendaji wake katika hali za kijamii na kitaaluma, ushindani hutoa hisia sawa za dopamini ambayo kokaini ilikuwa inatoa. Tafuta shindano. Jiandikishe. Kujitahidi kushinda ndiyo "injini" ambayo kokaini ilikuwa inatumika.
Utendaji wa kitaalamu muhimu sana.	Dopamine ya hali ya juu pamoja na uthibitisho wa kijamii.	Hotuba hadharani, maonyesho, ujasiriamali, mauzo, sanaa ya utendaji, uongozi.	Ubongo wa "Warrior" hufanya kazi vizuri sana chini ya shinikizo - aina ya COMT iliyoitwa Val/Val, ambayo huondoa kemikali za msongo kwa haraka, ni ubongo unaoweza kustahimili msongo na kufanya vizuri katika hali ngumu. Kile ambacho dawa ya cocaine ilikuwa inatoa katika mazingira ya kitaalamu, ubongo wa "Warrior" uliyopona unaweza kutoa kupitia maandalizi na utendaji halali ambao dawa hiyo ilikuwa inafanyia njia mfupi. Njia fupi hiyo iligharimu mtu heshima yake. Kuunda uwezo halisi hutoa heshima ya kudumu.
Ubunifu na ustadi katika utendaji.	Juu sana, hasa kwa uhusiano na hadhira na matokeo.	Utendaji wa muziki, vichekesho, sanaa ya picha na maonyesho, uandishi kwa wasomaji, au kazi yoyote ya ubunifu ambayo ina hadhira.	Hali ya ubunifu ambayo dawa ya kokani ilikuwa inaleta bandia—mazungumzo bora, utendaji wa kuvutia—inaweza kufikiwa kupitia ustadi halisi wa ubunifu na mazoezi ya kuonyesha uwezo wako mbele ya watu wengine. Tofauti: hali ya ubunifu inayotokana na kokani ilikuwa bandia na ilichosha; ustadi halisi wa ubunifu unaendelea kujitengeneza na kukua.
Uchujio wa baridi pamoja na zoezi.	Juu sana — ongezeko la norepinephrine, pamoja na BDNF na endorphini; mchanganyiko huu husababisha hali ya furaha iliyoongezek	Kuoga maji baridi kisha kufanya mazoezi; au kufanya mazoezi kisha kuoga maji baridi. Fanya hivi kila siku, ikiwezekana.	Mchanganyiko wa kufichuliwa kwa baridi na mazoezi makali husababisha ongezeko kubwa la norepinephrine, linalofanana na athari ya kuzuia norepinephrine inayotokana na dawa ya cocaine – hali kama vile utambua, nguvu, na hisia za kuwa hai – kupitia mfumo wa norepinephrine, bila madhara kwa moyo. Kwa ubongo wa mtu ambaye alipata burudani sawa katika sehemu ya

	a kwa muda wa saa 2-3.		norepinephrine ya dawa ya cocaine kama ilivyo kwenye sehemu ya dopamine, mchanganyiko huu ndio njia bora zaidi asili inayopatikana.
Ujuzi wa kina na uhusiano halisi.	Oxitocini, endorfini, na serotonini katika viwango vya wastani hadi ya juu.	Uhusiano wa kina na watu, mara moja hadi wawili; jumuiya ya uponuzi; shughuli za pamoja zinazohitaji nguvu; utumishi katika maeneo yanayohitaji uaminifu.	Athari za kijamii za kokaini zinazohusiana na serotonin – hisia ya uhusiano wa kweli, uwezo mkubwa katika mazungumzo, hisia ya kuwa unajulikana na kujua wengine – zilikuwa sehemu ya matokeo ya kemikali, lakini pia ilikuwa idhini ambayo kokaini ilitoa ili kuwa na uwepo kamili na kushiriki kikamilifu. Kurejesha afya huunda uwezo wa uhusiano wa kweli na kina bila hitilafu hiyo. Hii inachukua muda mrefu kuliko kurejesha utendaji wa dopamine, lakini ni endelevu zaidi.
Huduma kwa wengi — kusaidia watu wengine kufufuka.	Juu - endelevu; chanzo cha amini zaidi cha dopamini kwa muda mrefu kwa "Warrior".	Usaidizi wa ukaribu, usimamizi, uelekezo, utetezi, chochote ambapo uwezo wako wa kuwa shujaa unaongeza hali ya maisha ya mtu mwingine.	Utawala wa akili ya "msimamu" katika uponuzi kutoka kwa dawa ya kookaini, ambao una sifa za utendaji bora, uwezo wa kukabiliana na shinikizo, na hamu ya hali ya juu, ni miongoni mwa wakufunzi bora zaidi wa uponuzi kwa watu wengine wana sifa sawa. Mtu ambaye amepitia alipo mtumiaji wa kookaini na ambaye ameunda maisha yake baada ya hapo, ana kitu ambacho hakiwezekani kununuliwa au kufanywa bandia. Watu wengi katika kipindi cha muda mrefu cha uponuzi kutoka kwa kookaini wanapata chanzo chao cha kuaminika zaidi na cha kweli cha dopamine kwa kuwa mwongoza.

Mbinu ya Kujenga Ujasiri wa Kijamii - Kurejesha Bila Matumizi ya Dawa.

THE CENTURION - Kazi ambayo dawa ya cocaine ilikuwa ifanyayo, sasa inafanywa na dawa nyingine inayohusiana na serotonin.

Urahisi wa kijamii, ujasiri, na ustadi wa mazungumzo ambao ulitokana na kuzuiliwa kwa SERT (SERT blockade) kutokana na matumizi ya dawa ya cocaine ni

mojawapo ya mambo ambayo watu huzungumzia kidogo na ambayo wanayakosa sana. Kwa watu wengi walio na tatizo la utegemezi wa cocaine, hali ya kuwa safi (yaani, bila matumizi) inahisi si tu kuwa mbaya kuliko wakati wa kutumia cocaine, bali pia inaonekana kuwa haitoshi kabisa. Mazungumzo yanahusisha juhudi nyingi. Ucheshi na uhusiano ambao ulitokana na matumizi ya cocaine unahisi kwamba umepotea.

Hii ni kweli, na inahusisha sana mfumo wa serotonin. Mfumo wa serotonin unaendelea kurekebika wakati mtu anapoacha matumizi na kupata msaada uliotajwa hapo juu. Lakini sehemu ya tabia pia ni muhimu: mtu ambaye amekuwa akifanya mazungumzo bora na watu akiwa ametumia dawa za aina ya cocaine, amejifunza ujuzi huo. Ujuzi huo ni wa kweli. Unahitaji tu kufunzwa bila kutegemea "msaidizi" wa dawa.

Usanifu:

- Anza kwa kufanya mazungumzo na watu katika mazingira madogo na salama (vikundi vidogo, watu unaoamini, na maeneo unayoyajua) badala ya kwenda moja kwa moja kwenye hafla kubwa za kitaalamu na kijamii ambako dawa hiyo ilitumika.
- Badili kemikali kwa maandalizi: imani ambayo dawa ya kwanza ilitoa, kutokana na kuongezeka kwa homoni ya serotonin, inaweza kufikiwa kupitia maandalizi makubwa - kujifunza vizuri kuhusu mada, mazoezi ya mazungumzo, na zoezi la kimwili ambacho mwili unahitaji ili kuhisi kuwa na uwezo. Mwanajeshi aliyejiandaa anashinda mwanajeshi aliyegawanywa dawa kwa muda mrefu.
- Lishe ya serotonini: 5-HTP (50–100mg jioni), inositol, na protini kutosha - virutubisho vya urekebishaji wa serotonini vilivyotajwa katika Sehemu ya 4.3 - hutoa usaidizi halisi wa kemikali kwa ubongo unaohusiana na kujiamini kijamii katika kipindi cha uponuzi.
- Jamii ya watu wanaopona kama eneo la mafunzo ya kijamii: programu za hatua kumi, SMART Recovery, au jamii yoyote ya uokoaji hutoa mazingira ya kijamii ambayo yanaelewa vizuri ambapo kujifanya si lazima na uhusiano ni wa kweli. Hii ni jamii inayohusiana na serotonin ambayo hali ya kijamii ya matumizi ya dawa kama vile kokaini ilijaribu kuiga kimkakama.

Sehemu ya 7 - Kuelekea kwenye Recovery Kernel: Ramani yako ya Mbinu.

Awamu.	Mikataba.	Lengo kuu.	Hakuna maelezo mahususi kuhusu kokaini.
Uchunguzi wa matibabu (Siku za 0-7).	Daktari, kardiolojia ikiwa inahitajika, daktari wa masuala ya pua na koo ikiwa kuna uharibifu kwenye pua, mtaalamu wa magonjwa ya kuambukiza.	Uchunguzi wa moyo; uchunguzi wa damu (CBC) kwa ajili ya levamisole; tathmini ya pua; vipimo vya magonjwa ya zinaa/HIV/HCV; tathmini ya ADHD ikiwa inahitajika.	Uchunguzi wa matibabu hawa lazima ufanyike katika wiki ya kwanza ya uponyaji, sio baada ya miezi mingi. Upungufu wa seli nyeupe za damu unaosababishwa na dawa ya Levamisole unaweza kuwa hatari kwa maisha ikiwa hautogetukiwe. Uharibifu wa moyo unaotokana na matumizi ya dawa ya cocaine huendelea. Tathmini ya matibabu si utunzaji binafsi ambao unaweza kuepukwa; ni usalama.
Msingi wa Kibiolojia (Siku za 1-14)	Protokoli ya 07, Protokoli ya 09, Protokoli ya 17, Protokoli ya 18.	NAC, tirosini, 5-MTHF, magnesi, 5-HTP, mwanzo wa mazoezi, mchanganyiko wa kulala.	NAC siku ya kwanza. Tyrosine siku ya kwanza. Magnesium siku ya kwanza. Upungufu wa monoamine unaohusisha vitu vitatu unahitaji usaidizi wa kujenga upya vitu vitatu tangu mwanzo. Itifaki ya "sonic" ya kupunguza athari za dawa za kuchochea iliyo katika kitabu (60–80 BPM, sauti laini) kwa wiki ya kwanza. Itifaki namba 07 (ulisiaji) inasisitiza protini — utengenezaji wa dopamine na serotonin unahitaji misingi ya asidi amino.
Ramani ya Jeni (Wiki za 1-4)	Sehemu ya 15 (Makusanyo), tathmini ya COMT, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR.	Katiba ya COMT; mfumo wa kupima Ugonjwa wa Upungufu wa Tuzo (Reward Deficiency Syndrome); hali ya methilation; alama za urithi za ADHD.	Uthibitisho wa hali ya COMT Val/Val ni matokeo muhimu zaidi ya uchunguzi wa maumbile - hubadilisha kabisa mwelekeo wa muundo wa uponyaji. Alleli A1 ya DRD2 inaonyesha mtu ambaye anahitaji mfumo thabiti sana wa tuzo. Viashiria vya ADHD (DAT1, DRD4) vinaweza kuonyesha hali nyingine ambayo inahitaji matibabu yake mwenyewe.
Mifumo ya Uzito (Wiki za 2-12)	Itifaki 03 (tazama), Itifaki 04 (jamii), Sehemu ya 6 ya	Mazoezi ya nguvu kila siku; utambuzi wa ushindani; mazoezi ya ubunifu; kuimarisha uhusiano	Katika kipindi cha uponyaji, mtu hapaswi kuachwa bila shughuli yoyote; badala yake, anapaswa kupatiwa kazi au mradi ambao utamchanganya na nia halisi. Ni muhimu kutambua haraka "muundo

	mwongozo huu.	kijamii.	asilia wa uraibu" wa mtu – ni nini ambacho kitakuwa njia yao ya ushindani? Ni ipi itakayokuwa shughuli yao ya ubunifu? Ni nini kitakachomletea hisia za uhai anazohitaji? Maamuzi yaliyofanywa katika wiki za 2 hadi 4 huamua uendelevu wa muda mrefu wa uponyaji.
Usanifu wa Mazingira (Wiki za 2-12)	Itifaki ya 02, Itifaki ya 05, Itifaki ya 08, Itifaki ya 13.	Kuzuia uhamishaji wa utegemezi; kuondoa mambo yanayosababisha hamu; kubuni upya mazingira ya kijamii; ramani ya vichocheo.	Uhusiano wa dawa ya kookaini na mazingira unaweza kuwa mojawapo ya sababu kuu za uraibu. Itifaki namba 05 (marekebisho ya mazingira) inahitaji uangalifu kuhusu mazingira maalum ya kijamii, watu, na hali ambazo zina uhusiano na matumizi ya dawa hiyo. Mazingira ya kijamii yanayohusiana na matumizi ya dawa ya kookaini lazima yaregebwe kwa makusudi—hayapaswi kupunguzwa tu, bali badilishwa kabisa.
Matibabu ya ADHD (wiki za 2 na kuendelea, ikiwa ni lazima).	Daktari mtaalamu wa magonjwa ya akili anayezingatia matibabu ya uraibu.	Matibabu ya ADHD isiyo na dawa za kutoa msukumo; usaidizi wa utambuzi; msaada kwa kazi za akili.	Ikiwa tathmini ya ADHD inaonyesha utambuzi, matibabu bila dawa za kichocheo (atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine) yanapaswa kuanzishwa pamoja na mfumo wa uponyaji. Kutibu ADHD hupunguza hamu ya madawa ya aina ya cocaine na hutoa usaidizi wa utendakazi ambao ubongo ulikuwa akitumia cocaine ili kupata.
Kazi ya Utambulisho (Miezi 2-12)	Protokali ya 20, Protokali ya 21, C-28	Utambulisho wa "Warrior" unaoenda zaidi ya matumizi ya dawa za kulevya; ujenzi upya wa utambulisho wa kitaalamu na kijamii; kusudi.	Matumizi ya dawa aina ya kokaini kwa watu wa jamii ya "Warrior" mara nyingi huambatana na utambulisho wa kitaalamu au kijamii ambao ulianzishwa kwa kutumia kokaini ili kuongeza uwezo. Mara nyingi, mtu husema, "Siwezi kufanya kazi yangu bila hiyo," na hii ni jambo la kweli na linalosababisha wasiwasi. Shughuli ya kujenga utambulisho inashughulikia suala hili moja kwa moja: ujuzi wa kweli wa kitaalamu unavyoonekana vipi, unaotokana na uwezo halisi badala ya kuongezwa kwa dawa?
Mchezo wa muda mrefu (miezi 6+).	Protokali ya 24, Protokali ya 25, C-28,	Ubunifu na mpango; ushindani na ustadi unafanya kazi	Katiba ya "Warrior" katika kipindi cha uponyaji kamili kutoka kwa matumizi ya kokaini, ambayo

	C-31	kikamilifu; Jasiri akiwa katika hali yake kamili, bila kutumia kemikali.	inajumuisha mazoezi makali, njia za kushindana, shughuli za ubunifu, uhusiano wa kijamii thabiti, na kazi yenye maana, ni mojawapo ya mifumo bora zaidi ya uponyaji. Nguvu iliyokuwa inatumika kwa matumizi ya kokaini sasa inatumiwa katika mambo halisi. Kitabu hiki kiliandikwa sehemu kwa ajili ya mtu huyu.

Sehemu ya 8 - Safu ya Usaidizi wa Tiba.

Tofauti na dawa za aina ya opioid, benzodiazepine, na pombe, hakuna dawa iliyoidhinishwa na FDA (Shirika la Chakula na Dawa Marekani) ambayo imekusudiwa hasa kutibu matumizi ya dawa ya cocaine. Hii ni pengo kubwa katika utaratibu wa tiba—matumizi ya dawa ya cocaine husababisha magonjwa makubwa na vifo, na ukosefu wa tiba bora inayotumia kemikali ni mojawapo ya kushindwa muhimu zaidi katika ulimwengu wa matibabu ya uraibu.

Kinachoishi.

Dawa zilizo na ushahidi wa matumizi katika matibabu ya utegemezi wa dawa za koba.

Dawa.	Uthibitisho na utaratibu.	Mazingira ya kimataalam na kliniki.
Bupropion (Wellbutrin)	Kuzuia urekebishaji wa dopamine na norepinephrine; ushahidi mdogo kuhusu kupunguza hamu ya kokani; ushahidi mkubwa kuhusu kipengele cha unyogovu kinachohusiana na utokomevu wa kokani.	CYP2B6 huondoa dawa kutoka mwilini; watu ambao mwili wao hauwezi kufanya hivyo vizuri wanaweza kuwa na viwango vya juu sana vya dawa kwenye damu hata wakati wa kuchukua dozi za kawaida. Watu wenye hali ya "Val/Val COMT" wanaweza kugundua kwamba bupropion hutoa kiwango cha kutosha cha msisimuko wa dopamine ili kupunguza hamu ya kokani. Dawa hii ina kazi mbili: inatibu unyogovu na dalili za kujiondoa, na pia hutoa msisimuko fulani wa dopamine ambao unafaa kwa watu wenye hali ya "Val/Val COMT". Pia, dawa hii inaweza kutumika kutibu ADHD ikiwa mtu anayo hali hiyo.
Modafinil / Armodafinil	Mada ya kuzuia usingizi inayobadilisha kazi za DAT na NET; ushahidi wa hamu ya dawa ya kokaini na utendaji wa akili katika hatua za mwanzo za uponuzi.	Haonyeshi madhara ya dawa za aina ya amphetamini, lakini husaidia kuongeza utambuzi na hutoa msaada mdogo wa dopamine bila hatari kubwa ya uraibu. Ni muhimu sana kwa matatizo ya utambuzi na uchovu unaoonekana katika hatua za awali za uponyaji kutoka kwa dawa ya cocaine. Dawa hii inabadilishwa na kemikali CYP3A4. Ongea na daktari mtaalamu wa tiba ya uraibu.
Naltrexone.	Kifaa cha kupunguza utendaji wa vishikizo vya opioidi - hupunguza athari za kuridhisha za dawa ya kokaini	Wabebaji wa jeni OPRM1 A118G huonyesha majibu makubwa zaidi. Baadhi ya ushahidi unaashiria kwamba naloxone inaweza kupunguza hisia za furaha zinazohusishwa na matumizi ya kokaini, na hivyo kufanya urekebisho kuwa mdogo hata

	kwa kusababisha mabadiliko katika mfumo wa opioidi; kuna ushahidi mdogo kuhusu hamu ya kokaini katika baadhi ya tafiti.	wakati inatokea. Si dawa ya kwanza kutumiwa, lakini inaweza kuwa inayofaa katika hali ambapo mtu anatumia kokaini pamoja na pombe.
Wasilishaji wa GLP-1 (semaglutide, tirzepatide).	Udhibiti wa hamu ya tuzo kupitia usawazishaji wa dopamini na mfumo wa tuzo; data mpya inayotarajiwa kati ya mwaka wa 2025 na 2026 inaonyesha matokeo mazuri katika kupunguza matumizi ya dawa ya koba.	Maendeleo muhimu zaidi yanayoibuka katika tiba ya dawa za kutosha (cocaine). Utaratibu huo huo ambao umethibitisha kupunguza matumizi ya pombe kwa asilimia 50-60 na data inayoibuka kuhusu overdose ya opioid sasa inaonyesha ushahidi wa awali kwa dawa za kutosha. Jadili na daktari - faida za kimetaboliki pia zinaweza kushughulikia baadhi ya matokeo ya kiafya yanayosababishwa na matumizi ya dawa za kutosha.
Disulfiram (Antabuse)	Matumizi ya dawa nje ya dalili zilizoidhinishwa kwa ajili ya kokaini — huzuia utendaji wa enzyme ya dopamine beta-hydroxylase, na hivyo kupunguza uzalishaji wa norepinephrine, na inaweza kuathiri hisia za furaha zinazohusiana na matumizi ya kokaini.	Uthibitisho ni mchanganyiko; baadhi ya tafiti zinaonyesha kupungua kwa hamu, huku zingine hazionyeshi hivyo. Inaweza kuwa na ufanisi zaidi kwa watu walio na matumizi ya pombe kama dawa nyingine. Inahitaji kukomesha kabisa kunywa pombe (inaweza kusababisha athari mbaya sana ikiwa mtu anapompa). Watu wanao na aina fulani ya jeni (ALDH2): wana uwezekano mkubwa wa kupata athari kali sana wakati wa kunywa pombe.
Matibabu ya ADHD bila kutumia dawa zinazochangamsha mfumo wa neva.	Ikiwa ADHD imethibitishwa na inaambatana na matatizo mengine, dawa za atomoxetine, bupropion, guanfacine, na viloxazine zinaweza kutumika; dawa hizi husaidia kushughulikia upungufu wa asili katika mifumo ya DAT/DRD4 ambayo mtu alikuwa akijaribu kurekebisha kwa	Hii ni mojawapo ya njia bora za matibabu inayopatikana kwa ajili ya tatizo la uraibu wa kokaini, hasa kwa watu walio na ADHD. Mtu ambaye alikuwa anatumia kokaini ili kuzingatia sasa ana njia mbadala ambayo si ya kutoa utegemezi. Hii huondoa mojawapo ya sababu kuu zinazomfanya mtu kutumia kokaini. Jadili na daktari wa magonjwa ya uraibu.

	kutumia kokani.	

Maneno ya mwisho.

CENTURION - Askari huyo hakutafuta njia ya kutoroka. Alitafuta vita lenye maana.

Kitabu hiki kinatoa heshima kwa wale ambao walikufa kabla ya mtu kuwaambia kwamba hali yao ya kiafya haikuwa udhaifu wao. Katika maadili ya "Warrior", wale ambao walienda mapema mara nyingi walikuwa watu hai zaidi katika chumba - wenye nguvu, wenye motisha kubwa, na waliohusika kikamilifu. Dawa ya koba iliwapata kwa sababu ililingana kabisa na kile ambacho hawakuwa nao na kile ambacho walihitaji.

Kilichokuwa kinakosekana si tabia yao. Ilikuwa ni kiwango cha msingi cha dopamini ambacho kilikuwa kikikidhi uzoefu wa kuwa hai ambao walikuwa na uwezo na ulitakiwa. Kile ambacho dawa ya cocaine ilitoa ni hiyo ishara. Lakini kile ambacho dawa ya cocaine iligharimu ni kila kitu kingine.

Upondfu unaodondoshwa katika mwongozo huu hauhusu kuwa mtu mwenye utulivu, kimya, na wa wastani zaidi. Mtu "Mjasiri" hahubadiliki kuwa "Mwanafalsafa" katika mchakato wa upondfu. Uvamizi huo haupotei. Hitaji la kuishi haipotei. Kasi ya kuondoa dopamine haipotei.

Hiyo ambayo huondoka ni hitaji la kumimina dutu kwenye mwili ili kusababisha uharibifu, na hivyo kupata hisia inayostahili.

Mtu ambaye amepona kabisa—anayezoeza kwa nguvu zake zote, anashiriki katika shughuli muhimu, anaunda kitu ambacho hakikuwepo hapo awali, na anaweka misingi ya kitu ambacho kinaweza kuwasaidia watu ambao bado wana matatizo—si toleo lililopunguzwa la mtu aliyekuwa akitumia dawa za kulevya. Ni toleo kamili. Ni yule mtu ambaye dawa hizo zilikuwa zinamdhulumu.

Mapambano hayo yalikuwa na thamani kila wakati. Ilikuwa tu inahitaji anwani sahihi.

— — —

Rejelea Kitabu Kamili cha Centurion cha Recovery Kernel kwa maelekezo yote yanayohusiana.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ CHANZO CHA KUSAIDIA KUPUNGUZA HATARI – SI USAHAWA WA MATIBABU.

Jinsi ya Kurejesha Kutokana na Matumizi ya Dawa ya Cocaine Ukitumia Mfumo wa Kurejesha (Recovery Kernel) | Mfululizo wa Maelekezo Maalum kwa Aina za Madawa.